

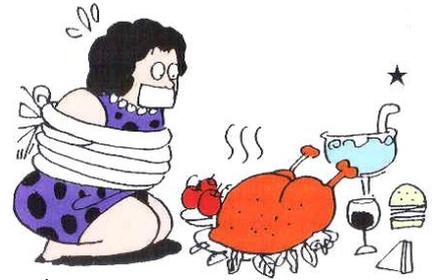
# 每天 5 蔬果 預防癌症 8 大守則

## 1. 維持理想體重

- ★ 預防癌症的首要工作。
- ★ 『肥胖』證實和許多癌症有關，包括：大腸癌、膽囊癌、胰臟癌、乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌等。
- ★ 若體重超過理想體重的 40%，男性會增加 33% 罹癌的機會，女性會增加 55% 罹癌的機會。

我的理想體重=\_\_\_\_\_公斤。

- ★ 理想的腰圍：男性<35 吋（90 公分），女生<31 吋（80 公分）。



## 2. 規律的體能活動

- ★ 規律的體能活動可以避免體重增加、預防肥胖，因而達到預防癌症的目的。
- ★ 減少靜態的活動（例如：看電視、上網、3C 產品）。
- ★ 運動的強度要循序漸進，視個人的體能狀況作調整。
- ★ 鼓勵中度的活動（例如：快走）每天至少 30 分鐘。



## 3. 減少高熱量食物攝取

- ★ 以新鮮食材取代加工食品（如：貢丸、魚餃、蝦餃、香腸、熱狗、漢堡肉等肥肉比例高的絞肉半成品）。
- ★ 避免空熱量食物（指空有高熱量，營養素含量低=垃圾食物），例如：可樂、汽水、加味水等含糖飲料、洋芋片、糖果等。

### 《 減油小撇步 》

- ★ 選擇低脂食材：選新鮮瘦肉和魚類，去皮、去肥肉、去內臟。
- ★ 低油烹調方式：蒸、煮、滷、涼拌、烤，多使用不沾鍋、烤箱、微波爐。
- ★ 少醬料：沙茶醬、芝麻醬、甜辣醬、花生醬、沙拉醬、辣油等都含有高油高熱量，多利用蔥、薑、蒜、白醋、八角、九層塔、檸檬等低熱量的天然辛香料調味。
- ★ 少油：喝湯前請先撇開浮油。



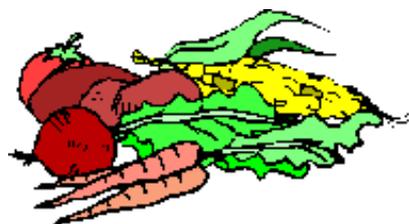
# 每天5蔬果 預防癌症8大守則

## 4. 『每天5蔬果』：每天至少3份蔬菜+2份水果

- ★ 多攝取蔬菜、水果，因富含膳食纖維，及各種維生素和礦物質，還有能夠防癌的植化素，如：維生素A、C、E、茄紅素、胡蘿蔔素、大蒜素、花青素及礦物質硒等。
- ★ 蔬果攝取的份量和種類愈多，罹患癌症的機會愈低。

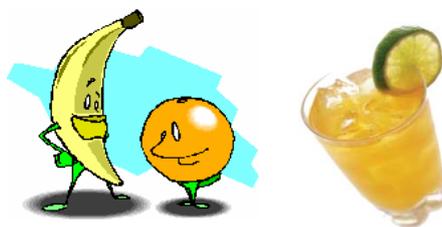
### 三份蔬菜

- ★ 1份蔬菜 = 生重100公克 = 煮熟約半碗
- ★ 每天至少攝取一種深綠色或深黃色蔬菜
- ★ 份量多、種類多、顏色多



### 二份水果

- ★ 1份水果=1個柳丁大小=半根香蕉=10顆葡萄=切好約8分至1平飯碗
- ★ 選擇當季盛產水果
- ★ 每天最好有一份是柑橘類水果（如：橘子、柳丁、檸檬等）
- ★ 以新鮮水果代替果汁



### 《聰明選擇小撇步》

- ★ 選擇台灣當季盛產蔬果-少農藥、少蟲害。
- ★ 蔬果的彩虹攝食原則 →不同顏色的蔬果含有不同的防癌植化素（種類、顏色愈多愈好）。
  - 『紅色』→紅蘿蔔、紅甜椒、櫻桃、蔓越莓、蕃茄
  - 『橙色、黃色』→柑橘類、木瓜、香蕉
  - 『綠色』→菠菜、青花菜、地瓜葉
  - 『藍色、紫色』→藍莓、葡萄、茄子
  - 『白色』→洋蔥、大蒜、洋菇
  - 『黑色』→黑木耳、香菇、海帶
- ★ 新鮮蔬果、天然不加工 →所含的營養素最完整最健康。



# 每天 5 蔬果 預防癌症 8 大守則

## 5. 選擇優質的蛋白質來源

- ★ 適量攝取動物性食物對於健康和營養是有益的：含有豐富的優良蛋白質、鐵、鋅、維生素 B12。
- ★ 過量攝取加工肉品證實可能增加罹癌風險。
- ★ 『加工肉品』：煙燻、醃製、含防腐劑或食品添加物（亞硝酸鹽：火腿、香腸、培根、臘肉）可能具有致癌性。



### 《 優質的蛋白質來源 》

- ★ 建議每天以瘦肉、魚類、新鮮豆類、蛋類和低脂奶類為主要蛋白質來源，一般成人建議每天攝取 4 份豆魚肉蛋類（1 份可食量約 1 兩重）。

## 6. 增加膳食纖維攝取

- ★ 何謂【 膳食纖維 】：指植物性食物中不能被腸道消化吸收的纖維，大部份都由腸道排出體外。
- ★ 膳食纖維的好處：增加飽足感，刺激腸道蠕動、預防便秘和憩室炎，降低血膽固醇，降低癌症罹患率。
- ★ 膳食纖維不但可以預防大腸癌，並可減少乳癌、食道癌、胃癌、攝護腺癌、子宮內膜癌和卵巢癌的發生。

### 《 如何增加膳食纖維的攝取？ 》

- ★ 多選擇未加工的全穀根莖類（如：糙米、薏仁、燕麥、根莖類、紅豆、綠豆等）、堅核果類（如：開心果、杏仁果、腰果等）和乾豆類（如：黃豆、黑豆、毛豆等），減少精緻的澱粉食物。
- 如：白饅頭 → 改吃全麥饅頭、雜糧饅頭；  
白吐司 → 改吃全麥吐司；  
白飯 → 改吃糙米飯、五穀飯、紅豆飯；  
白稀飯 → 改吃地瓜稀飯、雜糧稀飯；  
低脂奶 → 可加入燕麥片。
- ★ 增加新鮮蔬菜、水果的攝取。



# 每天5蔬果 預防癌症8大守則

## 7. 請選擇新鮮食材 並清淡烹調



- ★ 經過煙燻、醃漬、燒烤等加工過程易使肉品中的蛋白質變性產生致癌物質。
- ★ 防腐劑和食品添加物，如：亞硝酸鹽（火腿、香腸、培根、臘肉），證實和胃癌、鼻咽癌、食道癌的發生有關。

### 《 正確的食物保存 》

- ★ 購買適宜的食物份量，儘快食用完。
- ★ 若會分多次食用，建議可分裝妥善保存，避免反覆開封或解凍。
- ★ 購買包裝食品注意保存期限和保存方式（如：冷藏、冷凍等）。
- ★ 避免食用可能發霉的穀類或花生、豆類（含其製品）：所含的黃麴毒素和肝癌的罹患率有關。

### 《 限制鹽分的攝取 》

- ★ 鹽分的過量攝取證實和胃癌的罹患率有關。
- ★ 減少含鹽分過高的加工食品：醃漬、罐頭、燒烤、煙燻、滷製、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等。
- ★ 每天鹽分建議攝取量：  
6公克的鹽 = 2400 毫克的鈉。



## 8. 限制酒精攝取

- ★ 不鼓勵習慣性飲酒。
- ★ 致癌風險和酒的種類無關，而和飲酒的酒精總量有密切關係。

### 每日酒精攝取的限量？

- ★ 男性：小於2份酒精當量。
- ★ 女性：小於1份酒精當量。
- ★ 無飲酒習慣者，建議維持不飲酒。
- ★ 【1份酒精當量】
  - =高粱/竹葉青 30c.c.
  - =威士忌/白蘭地 40c.c.
  - =米酒 70c.c.
  - =紅葡萄酒 90c.c.
  - =啤酒 360c.c.



# 你今天 5蔬果了沒？

