

## 癌症病人問與答

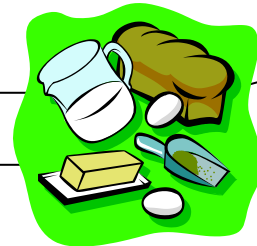


**Q1：不能吃紅肉嗎？**

**A1：**癌症病友必須有體力面對手術、化學治療或放射線治療，體力來自於均衡飲食中攝取到足夠的熱量和蛋白質，蛋白質攝取不足可能導致免疫力降低，甚至延誤療程的進行。

瘦肉含有豐富的優質蛋白質、維生素和礦物質，紅肉更含有豐富的鐵質，對於手術失血或化療導致的血紅素下降，適度的補充紅肉是有必要的，不能吃紅肉是毫無科學根據的說法。

- ★★把握飲食三大原則：均衡飲食、增加熱量、增加蛋白質。
- ★★優質的蛋白質來源：瘦肉、蛋、魚類海鮮、黃豆製品、低脂奶類及其製品。



**Q2：需要補充高蛋白奶粉嗎？**

**A2：**如果熱量攝取不夠，蛋白質會被當成熱量的來源用掉，無法達成提高免疫力和修補組織的目的，人體要能夠充分有效的利用蛋白質，必須同時有足夠的熱量供應才行。倘若能夠從自然食物中攝取到足夠的優質蛋白質，則無須額外補充高蛋白奶粉；對於蛋白質攝取不足者，可考慮在飲食中搭配適量的高蛋白奶粉或以市售均衡營養品做補充，也可請營養師評估合適的營養品種類和用量。

- ★★肝、腎功能不全者：蛋白質的攝取需掌握「適量」的原則，過量的蛋白質可能增加肝、腎的負擔。



**馬偕紀念醫院**  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
1 馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日修訂



## Q3：「生」機飲食真的帶來生機嗎？

A3：生機飲食者多吃未經烹煮的食物及新鮮動、植物，認為烹煮過的食材會破壞其中的酵素及胺基酸，但是未烹煮的食材卻潛藏有寄生蟲、寄生蟲卵、病原菌或農藥的嚴重風險。

生食常見的病原菌汙染包括：

- ①生魚片、海鮮貝類→腸炎弧菌、病原性大腸桿菌
- ②肉類、海鮮→仙人掌桿菌
- ③生雞蛋→沙門氏菌



多數病原菌都可藉由加熱殺死，食材經過加熱或煮熟，可以降低污染機會。

★★★在化療期間，應儘量避免生食，以防在白血球及免疫力下降的同時，增加了感染的機會。



## Q4：喝雞精、雞湯最補？

A4：雞精、雞湯中只含少量的游離氨基酸、脂肪與核甘酸，有些人在飲用雞精、雞湯後感覺「較有元氣」，但效果短暫，導因於總熱量和營養素不足；飲用雞精請搭配均衡飲食，在達到熱量足夠和營養均衡的前提下，才能發揮其效果。

★★記得喝湯要吃「料」，吃到魚、肉本身才吃得到蛋白質，搭配足夠的熱量攝取，這些營養素才能充分發揮效果。

