



病患 与家属之 癌症 饮食指南



南華醫院

HOSPITAL LAM WAH EE

破解癌症饮食的迷思

迷思
一

碳水化合物所产生的葡萄糖（或者所谓的糖分）会滋养并促使癌细胞生长？

答

不会。目前为止没有研究表明，摄取糖分会使你的癌症恶化或萎缩或消失。我们体内无论是健康细胞或者癌细胞，都需要葡萄糖做他们的燃料，而癌细胞因为生长快速，消耗葡萄糖的需求也更大。无论如何，人类的身体细胞和组织是需要葡萄糖来提供能量才能正常操作。在这种情况下，试图全面切断饮食中的碳水化合物是相当不明智的。然而，摄取过多精致糖分容易导致痴肥，间接提高患癌风险。

迷思
二

有没有可以治疗癌症的草药产品？

答

没有。目前为止没有草药产品被证实可有效的治疗癌症。相反的，在化疗或放疗过程中食用一些草药产品可能会干扰这些治疗的效果。建议在服食前先咨询医生或合格中医师的意见。

迷思
三

是否碱性食物如绿色蔬菜，水果和柠檬有助于治疗癌症？

答

不是。我们体内无论是癌细胞或者健康细胞都无法在一个过于碱性的环境下生存。我们身体的酸碱值是由肾脏严格的控管及调理的。试图利用任何食物去调整体内的酸碱值将不会产生任何作用，因为体内过多的酸和碱基本上都会被肾脏处理并通过尿液排出体外。

迷思
四

我需要避免吃鸡肉，鱼（如 ikan kembong）和鸡蛋吗？

答

不需要。上述都是高蛋白质的食物。蛋白质对于保持身体正常运作非常重要，因为身体所有的细胞都是由蛋白质组成的。缺少蛋白质不但会导致营养不良，还会延缓细胞修复，降低免疫力，抑制健康酵素和荷尔蒙的分泌，甚至引起身体电解质失衡、器官功能衰退等等不良病发症。

良好的营养及饮食 对癌症病患尤为重要，因为疾病本身和其治疗都会改变您的饮食方式。

蛋白质

我们需要蛋白质以促进成长，修复身体细胞，增强免疫系统。当我们无法摄取足够的蛋白质，我们的身体将分解肌肉以获取所需的养分。这将延缓疾病的康复和降低抵抗力。癌症患者通常需要比较高的蛋白质摄取量，尤其在手术或癌症治疗后，以加速康复及抵抗感染。

碳水化合物

碳水化合物所产生的葡萄糖是我们人体的主要能量来源之一。它提供了人体日常体力活动和身体器官正常运作所需的热量。碳水化合物的最佳食物来源包括了淀粉类蔬菜，水果和全谷类。除此，这些食物也可提供人体所需的维生素，矿物质，膳食纤维和植物营养素。

脂肪

脂肪是我们日常饮食里不可或缺的其中一个养分。脂肪，或者所谓的油是由脂肪酸所组成，是身体的能量来源。除了获取热量，我们身体可分解脂肪并使用它们储存能量，保暖和保护身体细胞，及促进脂溶性维生素的吸收。



高蛋白质的食物

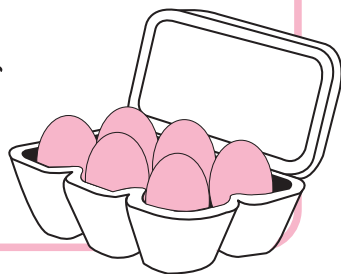
牛奶和乳制品



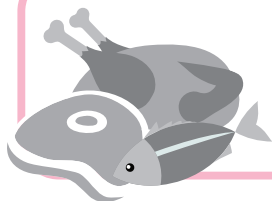
- 用牛奶和酸奶制作水果冰沙。
- 用牛奶或酸奶代替水以冲泡谷粮和燕麦。
- 将牛奶加入巧克力饮品，咖啡或茶。
- 将牛奶加入甜点或饮料，如：薏米水、西米布丁、“bubur cha cha”。
- 将奶油或奶酪酱加入蔬菜和意大利面。
- 将奶粉加入浓汤、土豆泥和布丁。

蛋

- 将蛋烹煮成煎蛋卷，煎鸡蛋或炒鸡蛋以当早餐。
- 将煮熟的鸡蛋加入沙拉。
- 将鸡蛋加入任何种类的汤，粥或汤水类甜点。



肉类和鱼类



- 将煮熟的肉类加入汤，沙拉和煎蛋卷。
- 将煮熟的碎肉加入粥。

豆类，坚果和种子

- 将种子或坚果加入甜点如水果，冰淇淋和布丁。
- 炒蔬菜时撒上一些白芝麻。
- 烹煮黑芝麻汤，甜花生汤，绿豆汤或红豆汤以当做甜点。
- 将花生酱抹在土司上，或混入水果、奶昔。



高卡路里的食物

奶油

- 加热后淋在马铃薯，饭，意大利面或蔬菜上。
- 把奶油涂在三文治面包上，再加入其它食材。



菜油

- 在蒸鱼里淋上一汤匙的菜油。
- 在粥里加入一汤匙的芝麻油。
- 油炸豆腐后再把蔬菜或肉类塞入豆腐。
- 先油炸或煸炒肉类，再把肉类加入粥或面食。

淀粉类，糖，蜂蜜和其它甜食

- 煮汤汁时，可用玉蜀黍粉勾芡。
- 在面包、煎饼、麦片和饼干上淋上蜂蜜。
- 把葡萄干或其它干果加入麦片或水果沙拉里。
- 把面包抹上果酱，或将果酱加入水果及沙拉。
- 在甜点、糕点或糖水中加入椰奶。
- 用雪糕来点缀蛋糕。



简单趣味食谱



牛油果奶昔(鳄梨)

烹调时间：10分钟

人数：1-2 人份

材料

- 牛油果(鳄梨) 1个
- 原味酸奶 1杯
- 鲜奶 1杯
- 蜜糖 1汤匙
- 冰块 5-10个

每份： 一杯

热量 (卡路里)	586.0
碳水化合物 (克)	54.6
蛋白质(克)	18.8
脂肪 (克)	34.9

饮食治疗师小提示

- 你可以选择任何你喜欢的水果代替牛油果/ 鳄梨（例如冷冻香蕉，火龙果等等）

做法

1. 将半个牛油果，原味酸奶，鲜奶，蜜糖和冰块放入搅拌机，搅拌至混合均匀。
2. 用汤匙品尝奶昔。如果太浓厚，就多加冰块。
3. 将其余的牛油果放入搅拌机，快速搅拌 5-8 秒钟，以保留牛油果块状的口感。
4. 牛油果奶昔完成。



每份： 一小碗

热量（卡路里） **378.9**

碳水化合物（克） **53.6**

蛋白质（克） **29.8**

脂肪（克） **9.6**

饮食治疗师小提示

- 确保使用无糖 / 不加糖豆浆。

豆浆腐竹薏米糖水

准备时间:10分钟；烹调时间: 40分钟
人数：4-6 人份

材料

- 腐竹片 100克，浸泡在水中，直到变软
- 薏米 50克
- 豆浆 1000毫升（无糖）
- 香兰叶 3片
- 冰糖 130克
- 水300毫升
- 鸡蛋 2个

做法

1. 将薏米和香兰叶加入汤锅里煮滚，将薏米煮至微软。
2. 将无糖豆浆和腐竹碎片加入锅中，继续以小火烹煮20分钟或至糖水稍微变浓。切记：加入豆浆后容易沸锅，要调整好火候。
3. 加入适量冰糖。
4. 熄火后，把稍微打散的鸡蛋慢慢加入并一边搅拌。
5. 豆浆腐竹薏米糖水完成。



每份： 一块

热量（卡路里） **139.0**

碳水化合物（克） **4.0**

蛋白质（克） **3.0**

脂肪（克） **7.3**

饮食治疗师小提示

- 你可以加入莫扎里拉奶酪 (Mozzarella cheese)

炸马铃薯饼

准备时间:10分钟; 烹调时间: 10分钟
人数: 8-10 人份

材料

- 马铃薯泥两杯
- 烤鸡肉丝100克
- 洋葱 1个切丁，炒熟备用
- 香菜半束切碎
- 葱花半束切碎
- 盐少量
- 孜然粉 (cumin powder) 1茶匙
- 黑胡椒粉少量
- 鸡蛋 1个

做法

1. 将马铃薯泥、烤鸡肉丝、洋葱、香菜和葱花倒入大碗里，然后拌匀。
2. 加入盐、孜然粉、黑胡椒粉调味。
3. 戴上手套并抹上少许的油(防黏)，用双手把马铃薯泥捏成球状，然后再压成 1 公分厚的椭圆形。把蛋液刷在马铃薯饼上。
4. 在锅中加入适量的油，热锅后以半煎炸方式来炸薯饼。
5. 待一面呈金黄色后，翻面炸另一面至金黄色。不要太快翻面以免散掉。
6. 炸马铃薯饼完成。

癌症患者的饮食卫生与安全

为什么？

癌症及其治疗如化疗，放射治疗和药物可能会削弱您的免疫系统，使您更容易受到各种感染，包括**食物中毒（食源性疾病）**。

为了防止食物中毒，您必须小心**处理，准备和食用食物**。

食物中毒的**症状**是什么？



发烧



肚子不舒服



恶心



腹泻



恶心/呕吐

食品安全提示



清洗

- 在处理及准备食物之前和之后需用温肥皂水清洗双手。
- 浸泡及清洗蔬菜与水果，带皮的蔬菜与水果需在流动的清水下刷洗。



分隔

- 将生食如生肉、家禽、海鲜和即食的食物分开处理及储存。
- 切勿用同一块砧板或同一把刀准备生肉/家禽和即食食物。



烹煮

- 确保食物彻底煮熟，中心温度应达到安全温度 (70°C - 80°C)。
- 进食剩余的食物前，尤其是汤类或酱汁类的食物应彻底翻热至滚烫。
- 若使用微波炉烹煮，需确保食物被盖上，搅拌，以确保均匀的烹煮。



贮存

- 在两小时内把熟食及易腐坏的食物放进冰箱。
- 切勿以室温来解冻冷藏食物。建议使用正确方法解冻，例如把冷藏食物放入冰箱的冷冻格，浸泡在冷水，或者使用微波炉。

需避免的食物 X



生或未煮熟的肉类，
家禽和海鲜

未经高温杀
菌或生牛奶



生或未煮熟的鸡
蛋或蛋类

可进食的食物 ✓



肉，家禽和海鲜煮熟
到安全的中心温度
(70°C - 80°C)

经高温杀
菌的牛奶



全熟的鸡蛋
或蛋类

其他饮食建议



避免食用路边摊食物
(不卫生区域)。

避免在市场或超市购买装在容器
内的食物（以重量计算的食品）。



饮用前请确保水清洁或煮沸。

您应该注意的事项！



避免过度烧烤

直接在炭火上烧烤肉类容易形成致癌物。不妨在烧烤时使用铝箔纸或平底锅以避免直接接触炭火。此外，切记把烧焦部分移除。



避免加工食物

加工食物是指经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理方式，用以提升口感或延长保存时间的任何肉类，如汉堡，香肠，午餐肉和罐头食品。

如何处理癌症治疗副作用之饮食建议



在癌症治疗过程中（手术、化学治疗、放射治疗），健康饮食扮演者非常重要的角色。健康饮食在治疗之前、期间或之后的主要目的是为了让您摄取足够的热量以维持体重及摄取足够的蛋白质以增强体力，确保免疫系统处于最佳状态及提升对于治疗耐受性。

在癌症治疗期间的饮食及营养补充理应配合个人所需以应付各种相关副作用或症状，如：
恶心、呕吐、腹泻、便秘、味觉改变、口干舌燥、口腔或喉咙溃疡、食欲不振、易有饱足感或腹胀等等。

在应付这些副作用或症状的同时也不可忽略足够的热量及蛋白质摄取量。

应付饮食问题的建议

食欲不振

- 选择高蛋白、高热量的食物，并采取少量多餐的原则，建议一天五至六餐。
- 如果您无法摄取足够的食物以达到一天的所需量，可以考虑服用营养辅助品并咨询您的饮食治疗师以选择适合的食品。
- 尝试各式新颖的菜肴品种有助于刺激你的食欲。



吞咽障碍

- 尝试食用细软的食物以改善吞咽问题。
- 以少量多餐的方式摄取高热量、高蛋白的食品。
- 可使用食品增稠剂 (food thickeners)，即食马铃薯泥，婴儿米粉 (rice cereal) 或玉米淀粉来增加液体食品的稠度。
- 建议从言语治疗师那里寻求有关食物粘稠度和吞咽技术的帮助和指导。



恶心/呕吐

- 以少量多餐的方式进餐。
- 避免有强烈气味的食物（温热的食物通常较为容易发出强烈的气味）。
- 每日摄取充分的水分以防止脱水症状。
- 避免进餐后即刻平躺。



口腔、喉咙溃疡

- 尝试食用细软、糊状或液体食物。
- 避免辛辣、太咸、黏膜、粗糙生硬的食物；含二氧化碳的饮料；含咖啡因的食品；或柑橘及番茄制造的食品。
- 建议食用室温或放凉的食物。
- 时常使用温和盐水或口腔清洗剂（无酒精）漱口。



腹泻

- 食用含水溶性纤维的食物 (如: 苹果、香蕉、燕麦或马铃薯泥)。
- 减少摄取非水溶性纤维的食物 (如: 全麦食品、种子类和果皮)。
- 避免高脂、油腻、油炸或者辛辣的食物。
- 每日摄取充分的水份 (每当腹泻, 就喝下一杯等同于 250ml 的水) 以防止脱水症状。



便秘



- 饮用足够的水份 (一天至少 8 杯水)。
- 提升食物纤维 (如: 水果, 蔬菜, 全麦谷类)。
- 尝试西梅汁, 建议热的, 以刺激肠胃。
- 多做运动, 以促使肠胃蠕动。

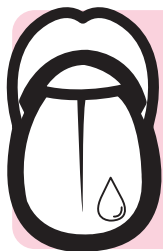
口干舌燥

- 尝试食用酸性食物, 如: 柠檬, 柑橘类水果, 酸奶油, 酸樱桃或梅子以刺激唾液分泌。
- 全天候啜饮液体或吸允冰块以确保一天摄取 8 至 10 杯水份。
- 时常使用温和盐水或口腔清洗剂 (无酒精) 漱口。
- 避免可促使口腔干燥的烟酒及含有咖啡因的食品。



味觉改变

- 如在用餐时察觉有金属味, 尝试使用塑料餐具。
- 时常使用温和盐水或口腔清洗剂 (无酒精) 漱口。
- 在用餐前刷牙漱口可缓和口中乏味的感觉。



参考资料:

1. www.cancer.gov
2. www.cancer.org
3. www.oncologynutrition.org
4. *MNT for Cancer in Adults*

请联络饮食治疗师以获取更多的饮食咨询及预约。

电话: +604-652 8989 (直线)

电邮: dietitian@hlwe.com

(只供医院内传发)