

民以食為天

乳癌病友該怎麼吃

「我的餐盤」口訣歌

每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、
飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

乳癌飲食原則：

乳癌飲食原則，均衡飲食能吃就吃。		
✓ 低脂肪		雞胸肉、魚、低脂牛奶等。
✓ 高纖維		蔬菜、水果、全穀類等。
✓ 高蛋白質		雞、鴨、魚、肉類、蛋、豆製品等。
✓ Omega-3		包括鮭魚、鮪魚、鯖魚、石斑魚等。
✓ 每日飲水		建議量為 2000cc 白開水。
✓ 好的脂肪酸		酪梨、堅果、橄欖油等。
乳癌病友避免吃什麼？		
✗ 蜂王乳		含有大量女性荷爾蒙雌激素。
✗ 大豆異黃酮濃縮製劑		含有大量植物性雌激素，不建議服用。
✗ 玉米油		有油酸會促進癌細胞的生長。

化療病友飲食注意事項：

水果選擇需要剝皮為優先。

- ✗ 生食：生魚片、生菜沙拉、半熟蛋、生雞蛋、提拉米蘇、糖心蛋、醃蘿蔔、生牛肉、生蠔、生海鮮、泡菜等。
- ✗ 不新鮮：冰在冰箱不見得就能保持新鮮，建議當天食用完。