

婦癌飲食

前言

在所有的癌症中，子宮頸癌及卵巢癌是女性同胞才有可能會罹患的癌症，而這些癌症的形成與不當的性生活、及女性賀爾蒙比較有關係，跟飲食較無直接影響。但根據研究，肥胖、脂肪攝取過多、蔬菜水果攝取過少、或抽煙，也會促進這些癌症的形成。所以，若要預防子宮頸癌及卵巢癌的發生，在飲食方面需要注意：

★ 以均衡飲食為基礎，食物選擇多做變化

人體需要多種營養素才能維持正常的生理機能，而不同的營養素普遍存在於不同的食物中，所以每個人每天最好能以六大類食物為主，攝取 30-35 種不同的食物，才能均衡的攝取到不同的營養素，並且鼓勵以新鮮食物為主，配合三少一多（少油、少鹽、少糖、高纖）的烹調原則。另外，許多研究也指出，肉類的攝取與婦癌可能有關係，所以建議女性同胞每日可以攝取一份豆製品取代肉類，因黃豆中含有異黃酮素，可以降低血脂質濃度，更可降低與

女性賀爾蒙有關的癌症發生率。

★ 維持理想體重，避免肥胖

許多癌症與肥胖多有相關性，卵巢癌也是其中之一，尤其是停經後的婦女，更要注意體重的控制。

理想體重算法：身高(公尺)平方*22

±10% 的範圍內均屬於理想體重

★ 減少高油脂的攝取

除了肥胖以外，嗜食高脂食物者，罹患卵巢癌的機率也會增加。根據行政院衛生署公布的「國民每日飲食指南」，建議每日油脂的攝取量不超過總熱量的30%，若要減少脂肪的攝取，可以從以下方式著手：

- (1) 在食物選擇方面：儘量選用瘦肉，去除可看見的脂肪部份，例如：肥肉、皮、內臟等，並控制肉類的總攝取量。
- (2) 在烹調方面：每日烹調用油量不超過2~3湯匙，可多利用清蒸、水煮、燒烤、燉、滷等方式，而減少油炸、油煎、油炒等用油量較多的烹調方式。

★ 多吃抗氧化的營養素

例如：維生素 A、 β -胡蘿蔔素、維生素 C、E、硒、鋅等，有助於癌症的預防，而這些天然的抗氧化劑普遍存在於蔬菜水果中，所以每天至少吃半斤的蔬菜及 2 份水果，尤其是深綠色及紅黃色之蔬果。

★ 戒煙

吸煙本身確實會增加罹患子宮頸癌的機會，可能是因為抽煙本身會產生致癌因子，且會減少身體免疫力。

婦 癌 治 療 飲 食

若不幸已經罹患癌症的婦女，不管正著手準備進行治療或已治療中，都應該開始注意營養補充是否足夠，因為營養良好的病人在接受手術治療、化學治療或放射線治療後，會比較容易復原，且比較容易克服治療所產生的副作用，在治療的效果上也會比較好。

一般飲食原則如下：

★ 提供均衡且足夠的營養，及食物選擇多樣化

以均衡飲食為基礎，廣泛攝取六大類食物，並可多加選用

高蛋白、高熱量的食物，分別敘述如下：

	所含營養素	份量	份量說明
奶類	提供蛋白質、鈣質， 幫助細胞的修補建造 及預防骨質疏鬆	1~2 杯	1 杯： =240c. c. 奶類或發酵乳 =3 湯匙奶粉=乳酪 1 片
蛋豆魚肉類	提供蛋白質，可修補 及建造體內組織	4~5 份	每份： =蛋 1 個=五香豆干 2 塊 =田字型豆腐 1 塊 =豬, 雞, 牛, 魚肉 30 克(1 兩)
五穀根莖類	提供醣類，供給熱 能，增加飽足感，並 調節生理機能	3~6 碗	每碗： =乾飯 1 碗=稀飯 2 碗 =麵條 2 碗=中型饅頭 1 個 =吐司 4 片=蘇打餅 12 片
蔬菜類	提供維生素、礦物 質、及纖維素，促進 及維持體內新陳代謝 的進行，預防便秘及 加速有害物質的排除	3 碟	每碟： =100 公克蔬菜(約 3 兩) (或煮好後約半碗)， 至少一碟為深綠或紅黃色

水果類	提供維生素及礦物質，促進及維持體內新陳代謝	2份	每份約女性拳頭大小一個 例如：柳丁一個，或中型木瓜半個，或葡萄12個
油脂類	提供脂肪、熱能，及增加食物美味及飽腹感	2~3湯匙	每湯匙=15公克烹調油

★ 少量多餐，增進營養

若一餐無法進食足夠的食物，可列出自己喜歡的點心，於餐與餐之間進食，不需只侷限吃三餐，並選擇溫和易消化的食物，或改變烹調方式使食物易於進食，甚至於可以改變進食氣氛，以增加進食量。

★ 以豆製品取代部分的肉類攝取

根據研究，黃豆製品可以作為天然的女性賀爾蒙補充，且富含鈣質及蛋白質，可以預防骨質疏鬆症及增進蛋白質的攝取，另外，又因不含膽固醇，也可以協助降低血脂質濃度。

★ 維持健康均衡的飲食型態，不任意聽信偏方

以均衡飲食為基礎，廣泛攝取多種類的食物，才能攝取到足夠的營養素，坊間有許多抗癌或治癌的偏方，例如：生機飲食，但生機飲食的內容大都為蔬菜及水果，蛋白質的含量較

少，若完全只食用生機飲食來取代一天的食物，將不足正常的新陳代謝所需，應該另外再搭配其他富含蛋白質的食物，且生食在衛生上也有待考量。建議若要食用，可以請教營養師或醫師，勿任意聽信偏方。

★ 戒菸酒，適度運動，及規律生活作息

菸酒的攝取過量會促進癌症的惡化及影響治療效果，建議節制菸酒及多喝白開水。另外，適度的運動及充足的睡眠，將有助於免疫力的提升。

進食不適的解決對策

癌症病人在接受治療(手術、化學治療、放射線治療)時，常會因某些副作用，而影響到進食情形，例如：食慾不振、噁心、嘔吐、味覺改變、腸胃不適(腹脹、腹瀉、腹痛、便秘)等，在遇到這些問題時，又該如何改善呢？

★ 食慾不振

改善

- (1)嘗試改變吃飯時間、地點、氣氛及環境，保持愉快心情用餐；
- (2)盡量參與一般活動及社交，而增加活動量及促進

食慾；

- (3)可減少由自己烹調油膩食物的頻率，以免影響食慾；
- (4)採少量多餐，肚子餓就吃，不侷限只吃三餐；
- (5)改變烹調方式，或增加新菜式，準備好看又誘人的食物。

★ 體重減輕

改善

- (1)少量多餐，增進營養，並增加高蛋白、高熱量的食物攝取，例如：奶昔、布丁、冰淇淋、牛奶、蛋糕、豆腐、豆漿、肉類、蒸蛋、魚肉等；
- (2)找出原因，並加以改善，可請醫護人員加以協助；
- (3)若進食仍然不足時，可選用市售營養品補充；

★ 噁心、嘔吐

改善

- (1)可嘗試冷的或室溫的食物，或飲用清淡冰涼的飲料，或較酸味、鹹味食物；

- (2)少量多餐，慢慢食用，或可用少量液體拌餐；
- (3)避免太燙、太甜、太過油膩或味道太過強烈的食物；
- (4)在起床前後及運動前吃較乾的食物，例如：餅乾或吐司，但運動過後勿立即進食；
- (5)飯後適度休息，但勿平躺；
- (6)在治療前一至二小時不要吃東西；
- (7)遠離有油煙味或異味的地方；
- (8)改變飲食習慣及時間，必要時可請醫師開立止吐劑。

★ 味覺改變

改善

- (1)選擇好看或好吃的食物；
- (2)改變烹調方式，增加食物的味道，例如：將肉類醃在酒裡或可口的調味料；
- (3)避免食用較苦的食物，例如：芥菜、苦瓜；
- (4)多選用本身味道較濃的食物，例如：香菇、洋蔥；
- (5)若覺得肉類具有苦味，可採用冷盤方式或用濃調味料來降低苦味，或改選用其他高蛋白質食物替

代，例如：蛋、奶製品、豆類及豆製品；

- (6)食用溫度適中的食品。

★ 腹脹

改善

- (1)避免易產氣食物，例如：豆類、洋蔥、牛奶、碳酸飲料等；
- (2)少量多餐，勿一邊講話一邊進食；
- (3)湯汁及飲料，最好在餐前 30~60 分鐘或餐後飲用，而避免在正餐中喝太多；
- (4)減少有氣體的飲料攝取，例如：碳酸飲料、啤酒；
- (5)輕微運動或散步。

★ 腹瀉

改善

- (1)多補充水分及電解質，例如：運動飲料、過濾的蔬果汁，可於白天補充，避免晚飯過後多喝水，以免夜間一直上廁所而影響睡眠；
- (2)少量多餐，以補充足夠的營養；

- (3)採用低纖維高營養的食物，例如：米湯、稀飯或細麵、蒸蛋、白麵包、去皮的雞、瘦牛肉或魚(宜清蒸、水煮、烤，勿油炸)、瓜類或嫩葉蔬菜等；
- (4)減少油膩、油炸食物，及高纖維蔬果(花椰菜、玉米、豆類、筍等)，或辣椒、咖哩等辛辣佐料；
- (5)少喝過冷及過熱的飲料，以免刺激腸黏膜；
- (6)若因乳糖不耐症而造成腹瀉者，可改選用不含乳糖的牛奶或奶製品；
- (7)在急性腹瀉之後的 12-14 小時內可使用清流飲食，若腹瀉嚴重或必要時，可用元素飲食。

★ 腹痛、腹部痙攣

改善

- (1)少量多餐，慢慢食用，溫度不可太熱或太冷；
- (2)避免食用粗糙、多纖維、易產氣的食物，例如：豆類、洋蔥、高麗菜、韭菜、綠花椰菜、啤酒、牛奶、碳酸飲料等；
- (3)避免食用刺激性的食品及調味料。

★ 便秘

改善

- (1)多吃高纖食物，例如：新鮮蔬菜及水果、玉米、豆類、大麥或糙米、全麥麵包、最好在吃水果連皮洗淨一起吃、白米加入五穀類等；
- (2)多喝水，每天至少八大杯水，或含渣的果菜汁，可軟化大便，預防便秘；
- (3)早晨空腹，可喝一杯溫開水、檸檬水、或梅子汁、黑棗汁，以幫助排便；
- (4)養成良好排便習慣，或在平日解便前半小時喝杯熱飲料，以利排便；
- (5)放鬆心情，規律生活作息，並適度運動，例如：走路，以促進腸蠕動。

結論

不論是預防癌症發生或是正在進行治療中，仍要以均衡飲食為原則，並在食物選擇上多做變化，及採用少油、少鹽、少糖、高纖的健康烹調方式，尤其對於症接受治療中的病人，特別需要「吃得好」，並維持適當的體重及體力，因為只有豐富

的營養才能使身體處於最佳的狀態，而無懼於接踵而至的問題。

2008.03 初訂

B0000000243.2008.初訂