

Healthy Eating and Breast Cancer

# 健康飲食 和乳癌

Traditional Chinese





## 關於更生會

更生會是一家公共慈善機構，由兩位癌症倖存者和一位照顧者於 1995 年在悉尼的 Haymarket 成立，旨在支持以中文為母語的人士，走過他們的癌症歷程。目標是透過提供資訊和情緒支援來滿足他們的文化和語言需求，從而幫助減輕癌症對患者及其家屬的影響。訓練有素的志願者和專業工作人員會提供多種支援服務，如支持小組、電話支援、家庭和醫院探訪、公開資訊講座、輔助治療活動和興趣小組。請瀏覽我們的網站 [canrevive.com](http://canrevive.com) 瞭解更多資訊。



## 關於 Breast Cancer Network Australia (BCNA)

Breast Cancer Network Australia (澳洲乳癌網絡) 是澳洲罹患乳癌人士的全國性權威組織。我們提供一系列的免費資源，包括為新確診患有乳癌的女性提供 (*My Journey Kit*)，以及為患有繼發性乳癌的女性提供 (*Hope & Hurdles*)。我們的免費季刊 (*The Beacon*) 不僅涵蓋了各種不同的乳癌問題，還包括了分享她們所經歷的故事。請瀏覽我們的網站 [bcna.org.au](http://bcna.org.au) 瞭解更多資訊，或透過 BCNA 的線上網路與有關人士聯絡。



引言	2
健康飲食	3
保持健康體重	19
補充藥品	22
破解飲食謎思	25
總結	29
更多資訊和支援	30
鳴謝	31

## 引言

健康飲食對整體身心健康有顯著的益處。結合定期運動，健康飲食為您每天的日常活動提供能量，幫助您保持健康體重及調節壓力。從長遠來看，它會改善您的整體健康狀況，減少糖尿病和心臟病等患病的風險，並讓您感覺良好。

對患有乳癌的許多人來說，健康飲食很重要。它不僅會幫助您感覺更好，就算您感到人生有些失控的時候，仍舊能夠掌控某些東西。

飲食是我們在罹患乳癌，經歷人生波折時，可以控制的一件事。  
—惠儀

當您感覺不是很好，並且面臨著乳癌治療挑戰的時候，要維持健康飲食可能很困難。本手冊解釋了確診乳癌後健康飲食的益處，並且包含了幫助您長久保持健康飲食習慣的實用技巧。

我喜歡積極主動地安排好自己的飲食。良好的營養，結合冥想、無壓力的生活環境、每日散步和深呼吸，都是我用來構建美好生活方式的健康元素。—馬太

## 健康飲食

健康飲食是指食用包含各種健康食物（如蔬菜、豆類、水果、蛋白質、含鈣食物、全麥麵包和穀類食物）的膳食，減少不那麼健康的食物，並繼續適度享受美食。

很多人告訴我，最佳的“癌症飲食”是有規律的、健康的均衡飲食。—寶儀

您可能聽說過針對癌症病人的「特別」飲食，但是，沒有科學證據表明，確診罹患乳癌的女性需要遵循特殊的飲食，或食用特定的食物來防止癌症復發。這裏建議患有乳癌的女性遵循與所有澳洲成年人相同的膳食指南。

健康、均衡的飲食包括來自以下五個食物組中的食物：

蔬菜和豆類

水果

五穀類（主要是全麥），如麵包、穀物、大米、義大利麵、麵條、燕麥和藜麥

瘦肉及禽肉、魚肉、雞蛋、豆腐、堅果和種籽

乳製品（主要是低脂的），包括牛奶、酸乳酪、乳酪或諸如帶皮杏仁、罐頭沙丁魚或鮭魚以及硬豆腐等替代品。

我們需要和平常人一樣，吃被建議食用的均衡膳食（大量的蔬菜、一些水果、全穀食物、大量的纖維、魚肉、瘦肉），並且減少攝入加工食物（特別是加工肉類）和酒精。我的腫瘤醫生告訴我，不要減少食用乳製品，因為需要它為我們補充鈣質。—阿珍

每天飲用足夠的水也很重要。National Health and Medical Research Council（國家健康與醫學研究委員會- NHMRC）建議，成年女性應每日飲用八杯250毫升的水（約2升）。雖然其他水質飲料，例如茶，也可以包含在此總量之中，最好還是喝白開水。

## 五個食物組

這幾頁上的圖表向您展示了要儘量保持健康，您每天應該力求達到的飲食量，以及如何解讀食物標籤。



Australian Government  
National Health and Medical Research Council  
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

# HOW TO UNDERSTAND FOOD LABELS

## What to look for...

Don't rely on health claims on labels as your guide. Instead learn a few simple label reading tips to choose healthy foods and drinks, for yourself. You can also use the label to help you lose weight by limiting foods that are high in energy per serve.

Nutrition Information		
Servings per package – 16		
Serving size – 30g (2/3 cup)		
	Per serve	Per 100g
<b>Energy</b>	432kJ	1441kJ
<b>Protein</b>	2.8g	9.3g
<b>Fat</b>		
Total	0.4g	1.2g
Saturated	0.1g	0.3g
<b>Carbohydrate</b>		
Total	18.9g	62.9g
Sugars	3.5g	11.8g
<b>Fibre</b>	6.4g	21.2g
<b>Sodium</b>	65mg	215mg
<b>Ingredients:</b> Cereals (76%) (wheat, oatbran, barley), psyllium husk (11%), sugar, rice, malt extract, honey, salt, vitamins.		

### Total Fat ▶

Generally choose foods with less than **10g per 100g**.

For milk, yogurt and icecream, choose less than **2g per 100g**.

For cheese, choose less than **15g per 100g**.

### Saturated Fat ▶

Aim for the lowest, per 100g.

**Less than 3g per 100g is best**

### Other names for ingredients high in saturated fat:

Animal tallow, beef fat, butter, chocolate, milk solids, coconut, coconut oil/milk/cream, copha, cream, ghee, dripping, lard, suet, palm oil, sun oil, coconut, vegetable shortening.

### Fibre ▶

Not all labels include fibre. Choose breads and cereals with **3g or more per serve**

### Ingredients ▲

Listed from greatest to smallest by weight. Use this to check the first three ingredients for items high in saturated fat, sodium (salt) or added sugar.

### ◀ 100g Column and Serving Size

If comparing nutrients in similar food products **use the per 100g column**. If calculating how much of a nutrient, or how many kilojoules you will actually eat, use the per serve column. But check whether your portion size is the same as the serve size.

### Energy

Check how many kJ per serve to decide how much is a serve of a 'discretionary' food, which has 600kJ per serve.

### Sugars

Avoiding sugar completely is not necessary, but try to avoid larger amounts of added sugars.

If sugar content per 100g is more than 15g, check that sugar (or alternative names for added sugar) is not listed high on the ingredient list.

### Other names for added sugar:

Dextrose, fructose, glucose, golden syrup, honey, maple syrup, sucrose, malt, maltose, lactose, brown sugar, caster sugar, maple syrup, raw sugar, sucrose.

### ◀ Sodium (Salt)

Choose lower sodium options among similar foods. **Food with less than 400mg per 100g are good, and less than 120mg per 100g is best.**

### Other names for high salt ingredients:

Baking powder, celery salt, garlic salt, meat/yeast extract, monosodium glutamate (MSG), onion salt, rock salt, sea salt, sodium, sodium ascorbate, sodium bicarbonate, sodium nitrite/nitrate, stock cubes, vegetable salt.

來源: National Health and Medical Research Council



# 如何解讀食物標籤

## 需要尋找的內容……

不要依賴標籤上的健康聲明作為您的指南。而是要學習一些簡單的標籤閱讀小貼士，以便為您自己選擇健康的食物和飲料。您也可以使用標籤，限制每餐攝取熱量高的食物，以幫助減肥。

營養成分表		
每包份量——16 份 食用份量——30 克 (2/3 杯)		
	每份	每 100 克
<b>總能量</b>	432 千焦	1441 千焦
<b>蛋白質</b>	2.8 克	9.3 克
<b>脂肪</b>		
總脂肪	0.4 克	1.2 克
飽和脂肪	0.1 克	0.3 克
<b>碳水化合物</b>		
總量	18.9 克	62.9 克
糖	3.5 克	11.8 克
<b>纖維</b>	6.4 克	21.2 克
<b>鈉</b>	65 毫克	215 毫克
成份：穀物 (76%) (小麥、燕麥麩、大麥)、洋車前子殼(11%)、糖、大米、麥芽提取物、蜂蜜、鹽、維生素		

### 總脂肪 ▶

一般選用每 100 克含有少於 10g 總脂肪的食物。

選擇每 100 克含有少於 2 克總脂肪的牛奶、優酪乳和冰淇淋。

選擇每 100 克含有少於 15 克總脂肪的乳酪。

### 飽和脂肪 ▶

力求食用每 100 克飽和脂肪含量最低的食物。

每 100 克含有少於 3 克的飽和脂肪為最佳

其他飽和脂肪成分含量高的食物：動物脂肪/油脂、牛脂、黃油、巧克力、牛奶固形物、椰子、椰子油/乳/奶油、硬化椰子油、奶油、酥油、肉汁、豬油、羊油、棕櫚油、酸奶油、植物油起酥油。

### 纖維 ▶

並非所有的標籤都包括纖維。選擇每份含 3 克或以上纖維的麵包和穀類食物

### 成份 ▲

按重量從最大到最小排列。使用此表查看排名前三的成份是否包含飽和脂肪、鈉或添加糖。

### ◀ 100 克欄和份量

如果要比較同類食物中的營養成分，請使用 100 克欄。如果要計算您實際會食用多少營養素或者攝入多少千焦能量，請使用份量欄。但是，請查看您所食用的份量是否和該份量相同。

### 熱量

查看每份含有多少千焦熱量，以便決定攝入每份含 600 千焦熱量的食物，在“自由裁量”的份量下會攝入多少千焦的熱量。

### 糖

完全忌糖是沒有必要的，但要儘量避免較大量的添加糖。如果每 100 克食物中含糖量超過 15 克，查看成分表確認該糖（或其他名稱的添加糖）未被列在成分表的前列。

添加糖的其他名稱：  
右旋糖、果糖、葡萄糖、金黃糖漿、蜂蜜、楓糖漿、蔗糖、麥芽糖、乳糖、紅糖、砂糖、楓糖漿、原糖、蔗糖。

### ◀ 鈉 (鹽)

選擇類以食物中鈉含量較低的種類。每 100 克含量少於 400 毫克的為佳，每 100 克含量少於 120 毫克的為最佳

### 高鹽成分的其他名稱：

發酵粉、芹菜鹽、蒜鹽，肉類/酵母提取物，

味精 (MSG)、鹼鹽、岩鹽、海鹽、鈉、抗壞血酸鈉、碳酸氫鈉、硝酸鈉/亞硝酸鹽、湯料塊、蔬菜鹽。





# 澳洲健康飲食指南

每天享用這五個食物組中的各種營養食品。  
飲用足夠的水。

穀物(穀類)食品，  
主要是全麥和/或高  
穀物纖維的品種



蔬菜和豆類



瘦肉及家禽、魚、雞  
蛋、豆腐、堅果和種  
籽，以及豆類



牛奶、酸乳酪、乳酪和/或  
替代品，主要為低脂型



水果



少量使用



僅偶爾並少量食用





下表列出了每個食物組的每日建議食用「份」數，以及每份所包含的份量。

推薦的各食物組的每日份數				
食物組	19-50 歲女性的 份數	51-70 歲女性 的份數	71歲以 上女性 的份數	多少是一“份”？
蔬菜和豆類	5	5	5	約75克(100-350千焦)，即： <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯烹煮過的蔬菜</li> <li>• 1杯生菜</li> </ul>
水果	2	2	2	約150克(350千焦)，即： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個中等大小的蘋果、香蕉、橙或梨</li> <li>• 2顆小杏子、獼猴桃(奇異果)或李子</li> <li>• 1杯切塊或罐頭水果(未添加糖)</li> </ul> 或偶爾為： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 125毫升(½杯)果汁(不加糖)</li> <li>• 30克乾果(如4個切半的乾杏、1½湯匙的葡萄乾)</li> </ul>
穀類食物 ——主要是 全麥	6	4	3	500千焦，即： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1片(40克)麵包</li> <li>• ½個中等大小(40克)的麵包卷或片裝麵包</li> <li>• ½杯(75-120克)烹煮過的米飯、義大利麵、麵條、藜麥、燕麥</li> <li>• 2/3杯(30克)的麥片</li> <li>• 1/4杯(30克)的混合乾果、果仁的麥片</li> <li>• 3片(35克)烘麵包</li> </ul>
瘦肉及禽 肉、魚肉、 雞蛋、豆 腐、堅果和 種籽，以及 豆類	2½	2	2	500-600千焦，即： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65克烹煮過的(90克生的)瘦紅肉，如牛肉、羊肉、小牛肉或豬肉</li> <li>• 80克烹煮過的(100克生的)瘦禽肉，如雞肉或火雞肉</li> <li>• 100克烹煮過的(約115克生的)魚肉</li> </ul> 或一小罐魚肉罐頭 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2個大(120克)雞蛋</li> <li>• 1杯(150克)烹煮過的或罐裝豆類，如扁豆或鷹嘴豆</li> <li>• 170克豆腐</li> <li>• 30克堅果、種籽、堅果奶油或芝麻醬</li> </ul>
牛奶、酸乳 酪、乳酪 或其替代 品——主要 是低脂的	2½	4	4	500-600千焦，即： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯(250毫升)牛奶</li> <li>• 2片(40克)硬乳酪</li> <li>• ½杯(120克)乳清乾酪</li> <li>• ¾杯(200克)酸乳酪</li> </ul> 下列替代品所含有的鈣質與每份乳製品相當： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100克帶皮的杏仁</li> <li>• 60克清水罐頭沙丁魚</li> <li>• ½杯(100克)罐裝帶骨的粉紅鮭魚</li> <li>• 100克硬豆腐</li> </ul>

請注意：  
懷孕或哺乳婦女  
的每日建議份量  
有所不同。

我儘量吃時令  
的食物；每樣  
一些，還有一  
些香料和香草  
藥。我也會去  
散步，因為這  
讓我之後感覺  
更放鬆。—嘉菲

## 需要限制的食物

有些食物和飲品幾乎沒有什麼營養價值，應該只是偶爾且少量食用。

我喜歡巧克力，所以我偶爾會吃一點。你不必戒絕，而是給美食定一下量。只在櫃子裡放少量的美食。—冬雅

### 高糖份及飽和脂肪含量高的食物

我們建議您減少膳食中的糖及飽和脂肪的攝入量。糖及飽和脂肪含量高的食物包括餅乾、蛋糕、糖果、牛油、奶油、油炸食品、薯片、糕點和有汽飲料。這些食物和飲料會導致體重增加和罹患慢性疾病，如心臟病和糖尿病。

### 鹽

雖然一些鹽（鈉）對您的健康很重要，但大多數澳洲人吃得太多。過多的鹽會導致高血壓、心臟病、中風和腎臟疾病。我們吃的大部份鹽來自加工和包裝的食物，如醃制/鹽醃蔬菜、魚肉和肉類、烤豬肉、熱薯條、炸薯片、加鹽的堅果、湯料、烤豆、蔬菜罐頭、肉餡餅、香腸、義大利薄餅和即食食品。

### 酒精

National Health and Medical Research Council (NHMRC)建議，健康的澳洲成年人每日飲用的酒精飲料不要超過兩個標準杯，並且力爭每週有兩個無酒日。澳洲癌症協會(Cancer Council Australia)建議人們儘量避免飲酒，或者如果您的膳食中包含酒，則遵照NHMRC的建議。

在澳洲，一個「標準杯」含有10克酒精。舉例來說，100毫升葡萄酒即為一個標準杯。需要注意的是，通常一份酒不止一個標準杯。例如，如果您給自己倒滿了一玻璃杯葡萄酒，這一杯可能含有約200毫升的葡萄酒，相當於兩個標準杯。



如果您想瞭解與健康飲食相關的更多資訊，或者針對您個人情況的營養建議，請諮詢獲得認證的執業營養師([daa.asn.au](http://daa.asn.au))。

我聽取了醫院營養師關於哪些食物對我有益的建議。  
—嘉蓮



Breast  
Cancer  
Network  
Australia

## 保持健康飲食習慣的小提示

下面的一些小提示可以幫助您長期保持健康飲食。不要試圖一下子改變太多的飲食習慣，嘗試每週改變一兩個。一旦您掌握了這些之後，就可以逐漸改變更多的習慣。

- 只有當您餓了的時候才吃東西。不要為了吃而吃，或只是把吃東西當成一件事來做。
- 細嚼慢嚥，並且留意您的饑餓感或飽腹感。當您覺得飽了的時候就停止進食。
- 不要不吃早餐——早餐是您一天新陳代謝的開始，並能幫助您避免稍後時間進食過量。
- 每天按時吃飯。不要讓自己太餓，因為這樣您會更有可能在下次用餐時進食過量。
- 計劃您一週的正餐和零食，提前購買您所需要的東西。
- 嘗試烘烤食物來代替油炸。
- 使用噴油來代替油。
- 使用低脂椰奶或低脂酸乳酪。
- 如果您想要能量高的食物，則購買最小數量及您能負擔的最優質量的食品，滿足您的需求。
- 保存食物日記，幫助您追查瞭解您的飲食狀況。
- 告訴您的家人和朋友您對健康飲食感興趣，並要求他們給予鼓勵。
- 為健康飲食設置定期的與食物不相關的獎勵，例如足部護理。

我每個週末把從農貿市場買來的東西放到冰箱裡，然後整個星期都做新鮮的沙拉。每週食用一次紅肉，一些烤雞肉和新鮮的鮭魚（如果沒有的話，罐裝也可以）。我的丈夫是完全遵照計劃，並且我們兩人都享受著頂級營養所帶來的益處。— 米雪

### 如果您時間很緊逼

- 嘗試網上購買菜蔬食品。
- 在冷凍櫃裡放一些冷凍蔬菜。
- 提前烹調食物，並按照每餐的份量將食物凍結。
- 從超市採購健康的冷凍食物。有些食物可能含鹽很高，所以一定要閱讀包裝上的營養表。
- 請考慮使用額外收取費用的公司，將健康餐食送到您家中。

### 在預算之內的健康飲食

- 買菜前規劃好您的一週膳食，可以幫助您吃得好並且花得少。計劃您的正餐和零食，並寫下您所需的雜貨的清單，並只購買清單上的物品。
- 避免在您饑餓的時候買菜，以避免衝動購物。
- 把大部份的錢花在五個食物組中所包含的食物上。
- 購買新鮮的時令農產品。幾乎任何的蔬菜都可以放在高湯裡或做成菜泥來做湯。
- 晚些時間才去購物，超市、市場和菜販處往往有特別優惠。
- 喝水，而不是喝果汁或含糖飲料。試著加一片橙或青檸調節味道。
- 將剩菜冷凍供日後食用。
- 通過添加更便宜的食物，如豆類、蔬菜和穀物，以減少購買瘦肉、去皮雞肉和魚肉，並使膳食多樣化。
- 考慮在自己的花園裡種植蔬菜。您並不需要一個很大的空間；在露臺或陽臺上使用花盆就可以提供充足的空間。



自從我被確診後，我專注於將大量的新鮮水果和蔬菜納入我的膳食中。人們想到很有趣的理由不去購買對你有益的食物。他們常常會提到費用。我們總是把錢花在對我們沒有好處的事情上！例如，我的漿果比一塊蛋糕和咖啡或者一瓶酒要便宜。患上癌症已經（在經濟上和生活品質上）讓我損失了很多。我現在覺得，把錢花在優質食物上不是奢侈，而是一筆對我自己和家人的未來都非常明智的投資。—鄧恩

### 當您疲勞時要吃好

- 做飯的時候嘗試坐著，而不是站著。
- 嘗試使用廚房電器，如食物加工機，幫助減少您以人手準備食物。
- 用事先準備好的配料，如速凍餃子、包裝好的乾麵（不是速食麵）、冷凍包子、肉丁和冷凍蔬菜來減少您的工作量。
- 使用只需一個壺或一口鍋的食譜，以減輕餐具洗滌的負擔。
- 避免吃得太多，這可能會讓您感覺遲緩。
- 考慮在上午進行大部分的烹飪工作，這時候您可能還不太疲勞。之後可以把食物存放在冰箱裡，並在需要時在微波爐裡重新加熱。
- 儘量購買需要很少準備或不需要準備的健康零食，如堅果、預切胡蘿蔔和芹菜條、和鷹嘴豆泥。
- 確保您的冷凍櫃裡存有預先烹製的飯菜。
- 嘗試食用含有多種配料的湯，如豆類、根菜類和瘦肉。

## 外出就餐

- 當您需要食用速食時，選擇低脂食物，例如卷餅或壽司卷。
- 選擇一塊瘦肉、去皮的雞肉或海鮮。
- 忌食油炸、糊狀、酥炸和酥皮糕點食物，而是要選擇蒸、煎、燜、煮、烘、烤或燒烤的食物。
- 要求頭盤份量大小的食物，或者與其他人分享一道主食。
- 如果您的膳食中通常含有薯條或油炸點心，要求用沙拉或蒸熟的蔬菜來代替。
- 限制高脂肪、高鹽醬料和配料，如乳酪和蛋黃醬。
- 避免大份量的義大利麵和含高脂肪醬汁的飯類菜品。
- 在一餐結束時食用水果，或者如果您想要甜點的話，可與別人合吃一份。
- 用餐之前和之中要喝水。
- 限制酒精，用水替代酒精飲料。



## 保持動力

### 設定目標

改變飲食習慣可能會具有挑戰性。問自己為什麼想要更健康，可能會有幫助。您想要完成每天的日常活動而不感到疲憊嗎？您想降低罹患糖尿病和心臟病的風險嗎？也許您想能夠再穿上一些舊衣服？

#### 健康飲食

從下面的列表中選擇健康飲食最重要的原因，或添加您的原因：

減肥

保持健康體重

一整天精力更為充沛

自我感覺更好

降低罹患糖尿病和心臟病的風險

幫助控制不必要的治療副作用

掌控我的健康狀況

設定短期和長期目標，並在您達到這些目標時獎勵自己，這會有助於激勵您。

在寫下您的目標時，我們建議您按照“**SMART**”方法來幫助您達到這些目標。

具體化(**S**pecific)——您到底想要實現什麼？

可衡量的(**M**easurable)——幾分鐘或幾天？或者每週幾次？

可實現的(**A**chievable)——您的身體能夠實現您的目標嗎？

實事求是(**R**ealistic)——您的目標真的符合您的生活方式嗎？

時間框架(**T**ime frame)——您想要在多長時間內實現您的目標？



## 我的短期目標

寫下一個短期目標，作為您努力的方向。例如，您這一週想改變哪些飲食習慣？

例如，「這一週，我將開始透過確保我每天吃早餐，並且只允許自己隔日吃三塊巧克力來改善我的飲食習慣。如果我堅持兩個星期，我會去做美甲護理來獎勵自己。」

這一週，我將開始透過\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_改善我的飲食習慣；下週，我將開始\_\_\_\_\_。

如果我能堅持這些健康的飲食習慣\_\_\_\_\_週，我\_\_\_\_\_來獎勵自己。

## 我的長期目標

寫下一個長期目標，作為您努力的方向。

例如，您想透過健康飲食獲得哪些長期益處，以及您想什麼時候實現？

例如，「我想在今年聖誕節前減掉5公斤。如果我能做到這一點，我會預訂一次週末旅行來獎勵自己。」

我想透過\_\_\_\_\_來\_\_\_\_\_。

如果我做到這一點，我的獎勵將是\_\_\_\_\_。

慢慢地做出改變。正如對待一切與癌症有關的事情一樣，循序漸進。看一看您如何能讓您的正常飲食更健康，而不是完全改變您的飲食。例如，我以前喜歡在週日早餐時吃薄煎餅。現在我用甜葉菊(Stevia，一種代糖)做全麥煎餅，而不是用糖，只吃兩塊小煎餅，並添加水果、堅果和一匙有機酸乳酪。食材更營養、更特別。— 鄧莉

## 治療過程中的營養

一些乳癌治療可能會引起不必要的副作用，其中包括：

- 食慾不振
- 改變食物的口味和氣味
- 感覺不適（噁心）
- 口腔潰瘍或食管痛
- 便秘和腹瀉
- 體重增加
- 疲勞

在此期間食用健康、營養的膳食尤為重要，並且有助於確保您的身體能夠得到其需要的東西，以更好地發揮作用，並從治療中恢復。

在您治療乳癌的整個過程中，使用本手冊「健康飲食」部份的資訊作為指南，盡可能確保您的飲食健康。您的膳食並不一定是完美的，但是您要盡您所能。

i

癌症協會的(Nutrition and Cancer)(營養與癌症)手冊提供了一些實用方法，幫助應對癌症或其治療所引起的常見飲食問題。其中還包括您可能會用到的支援服務相關的信息。

請瀏覽[cancervic.org.au](http://cancervic.org.au)或致電13 11 20下載該份手冊，或看看您當地的癌症協會Cancer Council 是否可以郵寄一份給您。

如果出現了影響您食物攝取或導致您體重大幅下降的副作用，獲認證的執業營養師可以為您提供資訊和建議（請見本手冊「更多資訊」部分查找您附近的營養師）。

## 保存食物日記

記錄您吃的食物可以幫助您改善飲食習慣，因為您對一天所吃的東西都一目了然

	早餐	午餐	晚餐	
週一				
週二				
週三				
週四				
週五				
週六				
週日				



如果您沒有達到您所有的健康飲食目標，這並不意味著失敗。要為您已經開始這樣做而感到高興。嘗試專注於您能夠完成的目標，並逐漸努力達成更多目標。

零食	水	感想

例如，您為什麼想吃東西？

— 感覺饑餓、感到悲傷或疲倦、出於社交目的等。

## 處理來自其他人的建議

確診癌症後，有些女性發現，她們身邊的人會就不同的問題提供建議，包括認為您應該吃什麼、喝什麼才能改善您的健康。有些人在提建議時態度可能很強硬。人們往往是因為關心您才提供建議的。但是，如果這對您沒有幫助，或者給您造成了困擾，請嘗試告訴他們的建議並沒有幫助。如果您覺得直接告訴他們您會尷尬，請讓別人代您轉告。



## 保持健康體重

體重增加在乳癌確診後很常見（體重降低不常見）。導致體重增加的原因有多種，包括治療的副作用令更年期開始、活動水平降低以及飲食習慣改變。

體重增加會使女性感到內疚，並影響她們的身體形象和自信。如果您在確診後體重增加，要善待自己，並且要知道許多女性在確診後都有維持體重方面的問題。

**如果您的體重增加，不要驚慌——這是很常見的。儘量保持健康的飲食，並且盡您身體所能進行鍛煉。— 家宜**

保持健康的體重對確診患有乳癌的女性有很多重要的益處。它可以幫助改善：

- 自信和身體形象
- 注意力
- 體能

它可以幫助降低：

- 血壓
- 膽固醇
- 出現其他疾病的風險，如心臟病和糖尿病
- 乳癌復發的風險

也有一些研究表明，乳癌確診後減輕少量體重，可以幫助降低乳癌復發的風險，但需要更多的研究來更好地理解這種關係及其重要性。

要瞭解您的體重是否健康，您可以使用下列公式計算出您的身體質量指數(BMI)：

$$\text{BMI} = \frac{\text{(以公斤為單位的體重)}}{\text{(以米為單位的身高} \times \text{以米為單位的身高)}}$$

例如，如果您的體重為75公斤，身高為169釐米（1.69米），您的BMI計算方式如下：

$$\text{BMI} = 75 \div (1.69 \times 1.69) = 26.3$$

在計算您的BMI後，您可以使用下表查看您的體重是否健康：

BMI	您屬於
低於 18.5	體重偏低
18.5 至 24.9	健康體重
25 至 29.9 之間	超重
30以上	肥胖

在這個例子中，BMI為26.3的女性被認為是超重。

查看您的體重是否健康的另一種方式是繞肚臍線大致測量您的腰圍。建議女性力求達到小於80釐米的腰圍。

如果您發現您的體重超出健康體重範圍，要謹記，減肥最安全和最有效的方法是要慢慢減。現實一些每週能減掉的體重為半公斤。這個重量可能每週會有不同，例如，您可能會發現某一週體重沒有減輕，而另一週卻減輕了1公斤。可快速減肥的嚴格飲食和鍛煉方案很難維持，並且長期來看通常會導致體重增加。

減肥最健康的方法是：

- 均衡的健康膳食，建基於食用大量的新鮮蔬菜、水果、全麥麵包和穀類食物，並減少膳食中的高脂肪、高鹽和高糖食物。
- 經常運動——如果您已經常運動，考慮增加運動量或強度。



i

欲瞭解更多有關乳癌確診後進行運動的資訊，請閱讀 BCNA 的 (Exercise and breast cancer) (僅有英文版)。

本手冊旨在幫助確診患有乳癌的女性經常運動，並且包含了有關運動的益處、患乳癌的女性的建議運動量、保持動力的實用策略等資訊，以及用來記錄成績的運動日記。本手冊還包含與飲食和減肥相關的資訊。如需下載或索取一份，請瀏覽 [bcna.org.au](http://bcna.org.au)。



i

如果您想減肥，請諮詢您的醫生或經認證的執業營養師 ([daa.asn.au](http://daa.asn.au))，他們可以根據您的個人情況為您提供建議。

我的體重在化療後增加了14公斤。我決定必須幫助自己。減肥是一件很難的事情，因為我喜愛食物，但我必須這麼做。我加入了「慧儂輕體」(Weight Watchers)，並且減掉了約7公斤，也就是說我已經達成了一半的目標，但我也開始感覺好一些了，並且有更多的精力。我覺得被賦予了第二次機會，所以現在我必須幫助自己。每週五天散步，每天40分鐘。一旦完成治療後，給自己一些時間讓塵埃落定，然後制定您的康復計劃。開始會很難，但會變得更好。— 鍾安麗

運動對我們的持續康復來說很關鍵。我練瑜伽、伸展、沿著海灘散步，並且在跑步機上跑30分鐘。在我心中，正是因為這些，我才能出色地應付手術、化療和放療。自從我被確診兩年了，可以誠實地說，我現在比手術前感覺更好。健康食物和運動是我們所有人都能為自己做的。保持積極主動的狀態也讓我們感覺更好。— 米雪

## 補充藥品

### 什麼是補充藥品？

補充藥品是在常規醫學治療（如化療和荷爾蒙療法）之外服用的產品。大多數補充藥品均為口服。補充藥品的一些例子包括：

- 維生素和礦物質補充劑
- 草藥，包括中藥和印度的阿育吠陀(Ayurveda)藥物
- 順勢療法（通常在滴瓶內出售的液體）

### 我應該使用補充藥品嗎？

最好在使用任何補充藥品時認真考慮，並就您正在使用或考慮使用的任何藥品或補充劑向您的醫療團隊成員徵求意見。

一些補充藥品可能會引起不必要的副作用。這些藥品還可能會干擾處方藥物，包括乳癌藥物，並且會讓您的乳癌治療效果變差。

例如，維生素C補充劑會干擾某些化療，貫葉連翹(St. John's Wort)可降低Tamoxifen (乳癌藥)和某些化療的效力。

有時候，醫生可能會建議您使用補充藥品。

例如，如果您正在服用芳香酶抑制劑 (Arimidex、Femara、Aromasin)、醫生可能會推薦您用維生素D。

## 鈣和維生素D

鈣和維生素D對骨骼健康很重要。由於一些乳癌治療會增加骨質疏鬆的風險，所以得到足夠的鈣質和維生素D是非常重要的。

獲得維生素D的最好辦法是曬太陽。對於大多數人來說，經常偶爾曬太陽，即可達到充足的維生素D水平。當紫外線指數為3或以上（如在夏季）時，大多數人只是透過在一週的大部份日子裡，每天在戶外花幾分鐘時間，即可保持足夠的維生素D水平。陽光中的紫外線(UV)輻射也是導致皮膚癌的主要原因，因此在澳洲，我們需要平衡因過度接受太陽照射而導致皮膚癌的風險，以及保持充足的維生素D水平的要求。合理的防曬不會讓人處於維生素D缺乏的風險之中。多活動（如做園藝或快步走）也有助於提高維生素D水平。[Cancer Council Australia（澳洲癌症協會）[cancer.org.au/preventing-cancer/sun-protection/vitamin-d](http://cancer.org.au/preventing-cancer/sun-protection/vitamin-d)]。如果您不能透過曬太陽保持充足的維生素D水平，您可能需要每天補充維生素D。

在開始使用任何補充藥品前，請與您的醫療小組成員討論其對您的乳癌治療和健康可能造成的任何影響。



## 關於補充藥品的問題

如果您正在考慮服用補充藥品，您可能想要向您的醫生和補充藥品治療師詢問以下幾個問題：

- 您認為該補充藥品會對我有用嗎？
- 您是否知道該補充藥品會干擾我正在服用或計劃服用的某種藥品？
- 我可以在服用我的其他藥品時服用該補充藥品嗎？還是我應該在不同的時間服用？
- 該補充藥品是否會給我帶來副作用？
- 如果出現了副作用我該怎麼辦？
- 我應該使用補充藥品多長時間？我如何知道它是否有效？
- 誰會為我提供補充藥品？
- 補充藥品治療師具有哪些資格、培訓和經驗？
- 補充藥品的價格是多少？
- 私人醫療保險保障補充藥品嗎？

如果您在服用補充藥品後出現任何不良副作用，不妨儘快告訴您的醫生。

在使用任何補充劑或補充藥品前，務必諮詢您的醫生，因為她們知道哪些東西會與您的治療發生相互作用。如果是因為您未經檢查就服用了某樣東西，而其與您的治療相互作用而導致無法正常進行治療，那就太糟糕了。—丁安儀



## 破解飲食謎思

圍繞著健康飲食與乳癌有很多的謬誤，有時很難知道該相信什麼、該忽視什麼。以下是一些您可能會聽到的較常見的說法。

如果您曾經讀過或聽說過某些這裡沒有提到的內容，您可以在癌症協會的iHeard網站上(iheard.com.au)提出問題，他們會為您以實證作答。

如果您還有所擔心，您可能會想諮詢您的醫生或經認證的執業營養師。

### 確診患有乳癌的女性應該...

#### ...遵循鹼性膳食？

「鹼性膳食」提倡少吃「酸性」食物，多吃「鹼性」食物。採用鹼性膳食的人認為最好保持身體的酸鹼度，從而使身體更好地運作。

身體能夠非常有效地自行調節其酸/鹼平衡。沒有優質證據表明「鹼性膳食」可預防或治療癌症等疾病。此外，該種膳食所建議您避免的食物中，含有您的人體正常運作所需要的重要營養物質。

#### ...忌食乳製品？

食用乳製品和患乳癌的風險似乎沒有聯繫。

由於乳製品含有的鈣，對於健康骨骼的生長和維護至關重要，所以它是健康、均衡飲食的一個重要部份。這對於確診患有乳癌的女性尤其重要，因為許多治療（特別是荷爾蒙治療藥物）會影響骨骼健康。

### ...忌食豆製品？

沒有證據表明適量攝入豆製品是有害的。確診患有乳癌的女性應避免大豆或植物雌激素補充劑，並且避免突然在膳食中增加大豆植物雌激素。

植物雌激素是植物食物中作用類似雌激素的天然物質。

### ...忌食紅肉？

沒有優質證據表明食用紅肉與乳癌有關聯。但是，食用紅肉，特別是（添加防腐劑和/或使用其它添加劑進行固化的）加工肉類似乎與腸癌風險的少量增加有關聯。儘管人們對肉類和癌症還有一些顧慮，癌症協會認識到，瘦紅肉是膳食鐵、鋅、維生素B12和蛋白質的重要來源。

澳洲癌症協會建議：

- 吃適量的紅肉：每週食用三至四次65-100克烹煮過的紅肉
- 限制食用加工肉製品（如臘腸、法蘭克福香腸、煙肉和火腿），這些都含有大量脂肪和鹽
- 忌食烤焦或燒焦的肉類

### ...戒酒？

有一些證據表明酒精可能會增加罹患乳癌的風險，但是，酒精是否會增加乳癌復發的風險尚不明確。澳洲癌症委員會(Cancer Australia)建議對每日酒精攝入量加以限制，以減低癌症風險。如需飲酒，建議男性將每日酒精攝入量限制在兩個標準杯以內；而對於女性而言，澳洲癌症委員會則建議將飲酒量進一步降低至一個標準杯，以降低癌症風險。

### ...只食用有機食物？

目前沒有證據表明與常規生產的水果和蔬菜相比，有機水果和蔬菜會降低您罹患癌症的風險。

一項在英國進行的針對623,080名女性的大型觀察研究發現，比起那些食用更傳統式膳食的女性，那些一直或大部分時間都在吃有機食物的人罹患乳癌的可能性並沒有降低。食用有機食物是個人的選擇。如果您擔心農藥殘留，不妨在吃水果和蔬菜之前進行清洗。

### ...忌糖？

吃糖並不會引發癌症或使腫瘤細胞生長得更快。但是，高糖膳食會導致體重問題，而超重是引發癌症和和乳癌復發的一項危險因素。



### ...避免飲用2-3小時熬成的湯？

湯是增加您攝取能量的好方法。在煲湯和燉菜時使用根類蔬菜，如土豆、胡蘿蔔、白甘筍、蘿蔔、甘薯和洋蔥。這會使湯更濃稠，並且這些成份含有比清湯更多的營養物質。

肉類、禽肉和海鮮都是傳統的粵菜湯品最喜歡使用的配料。這些配料都是蛋白質的優質來源。但是，攝入過多的動物脂肪會增加罹患心血管疾病的風險。儘量使用低脂肪的肉類和去皮禽肉做湯。避免在做湯時使用牛肚、豬腳、鳳爪、豬尾、內臟和高脂肪牛肉。或者提前一天做湯、冷藏並將表層變硬的所有脂肪撇去。

在喝湯時也要小心鈉/鹽的攝入量。推薦的食鹽攝入量為每天少於6克。

### ...食用或忌食特定的食物，如杏甫、蘑菇或雞肉？

沒有證據表明食用或忌食杏甫、蘑菇或雞肉等食物對確診患有乳癌的女性有任何健康益處。



## 總結

健康飲食對每個人都有重大的健康益處，包括確診患有乳癌的女性。結合經常運動，健康飲食可以提高您的整體健康，讓您感覺更好，並降低罹患其他疾病的風險。

雖然在乳癌確診後維持健康飲食很困難，但有女性告訴我們，健康飲食幫助她們感到更易掌控，並且這是一種幫助她們積極主動改善健康的方法。

請記住，沒有「完美」的膳食——專注您每天可以做的，少量及實際的改變，並且一次只改變一個或兩個飲食習慣。

在我確診前我的飲食不是太糟糕，但仍有改進的餘地。現在，我每餐都有蔬菜並且吃更多水果。這樣效果很好，我的丈夫也受益。我服用維生素D和鈣補充劑來保持我的骨骼健康。我以前經常喜歡喝酒，但因為健康原因我把飲酒量減少了。我再度開始了健身，進行慢跑和騎自行車。我喜歡重新回到健身房；它給了我某種成就感。我每天至少遛狗30分鐘，這不是什麼新鮮事，但讓我保持活力和我的「正常」慣例。總之，我覺得這些變化是為了變得更好，並且是永久性的。我希望我可以在治療時堅持做這些事情，但保持積極心態並留有一些餘地，讓我保持動力，繼續努力。—寶雅

## 更多資訊和支援

- 澳洲乳癌網絡(Breast Cancer Network Australia) (BCNA)為確診患有乳癌的人士提供多種免費資訊，其中包括中文版資訊。致電 1800 500 258或瀏覽[bcna.org.au](http://bcna.org.au)。
- 癌症協會(Cancer Council)的13 11 20電話是一項免費的保密電話資訊和支援服務。某些省的Cancer Council也有中文版的資訊。致電13 11 20聯絡Cancer Council，或者如果您需要口譯員，致電13 14 50或瀏覽以下網址：

Cancer Council NSW: [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)

Cancer Council Victoria: [cancervic.org.au](http://cancervic.org.au)

Cancer Council QLD: [cancerqld.org.au](http://cancerqld.org.au)

Cancer Council Western Australia: [cancerwa.asn.au](http://cancerwa.asn.au)

Cancer Council SA: [cancersa.org.au](http://cancersa.org.au)

Cancer Council Tasmania: [cancertas.org.au](http://cancertas.org.au)

Cancer Council ACT: [actcancer.org](http://actcancer.org)

Cancer Council Northern Territory: [nt.cancer.org.au](http://nt.cancer.org.au)

- 更生會(CanRevive Inc.)是新南威爾斯州第一個為華人背景的癌症患者和照顧者提供資訊和情緒支援的機構。志願者和專業工作人員提供多種支援服務，如支持小組、電話支援、家庭和醫院探訪、公開資訊講座、輔助治療活動和興趣/運動小組。欲瞭解更多資訊，請致電(02) 9212 7789或瀏覽網站[canrevive.com](http://canrevive.com)
- 康恩關懷中心(CanCare Centre Incorporated)是一家非牟利組織，專門支援華人癌症患者、其家人和照顧者，且不論其宗教信仰為何。他們提供全人照顧服務，透過直接支援服務對象、公開資訊講座、定期支持小組和培訓以幫助滿足他們的身體、情緒、精神和社交需求。欲瞭解更多資訊，請致電(02) 9687 1795或瀏覽網站[cancarecentre.org.au](http://cancarecentre.org.au)
- 維省新生會(Chinese Cancer Society of Victoria)為確診患有癌症的人士及其照顧者提供資訊和支援。他們可以在一個友好的環境中使用服務並相互支援，在這裡他們可以用母語交談。欲瞭解更多資訊，請致電(03) 9898 9575或瀏覽網站[ccsv.org.au](http://ccsv.org.au)

其他可能有幫助的英文網站

### **Eat for Health**

Eat for Health (吃出健康) 網站提供了我們為保持健康所需食用的食物種類和數量方面的最新建議。該建議是基於最新的研究成果。該網站還能為您估算您個人的能量需求和營養需求。

請瀏覽 [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)。

### **Dietitians Association of Australia (DAA)**

該DAA (澳洲營養師協會) 網站包含了健康飲食方面的資訊，包括食譜。它讓您能夠搜索您所在地區獲得認證的執業營養師。

請瀏覽 [daa.asn.au](http://daa.asn.au)。

### **Chinese Medicine Board of Australia**

Chinese Medicine Board of Australia (澳洲中醫管理委員會) 網站可以幫助您查看您的保健醫生的註冊狀況。

請瀏覽 [chinesemedicineboard.gov.au](http://chinesemedicineboard.gov.au)。

## 鳴謝

更生會和澳洲乳癌網絡希望對協助製作本資源的女性、照顧者和健康專業人員表示誠摯感謝。

中文版：

Annette Wong 博士，認證執業營養師

Fay Yu，認證執業營養師

Inaam Barakat，澳洲乳癌網絡多元文化部門主任

Fiona Tansley，澳洲乳癌網絡活力與健康部門主任

Amy Chong，更生會服務使用者代表

Virginia Darley，更生會服務使用者代表

Carole Chow，更生會悉尼西南地區支援服務主任

Sabrina Man，更生會支援服務經理

英文版：

Arlene Chan 教授，腫瘤內科醫生

Susan Hart，認證執業營養師

Jill Hicks，澳洲乳癌網絡服務使用者代表

Amber Kelaart，認證執業營養師

Belinda Kiely，腫瘤內科醫生

Jo Lovelock，乳房護理護士

Domini Stuart，澳洲乳癌網絡服務使用者代表

我們亦謹此對隸屬澳洲癌症委員會(Cancer Australia) 管理的Ralph Lauren Pink Pony Seeding Grant表示衷心致謝，感謝其提供資助讓我們能夠推行這個「華人乳癌女性患者的資訊計劃」。

本手冊以BCNA的英文版手冊《Healthy eating and breast cancer》為製作藍本。部份內容亦改編自(Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat - Adapted for Chinese Communities)。



### **Breast Cancer Network Australia**

293 Camberwell Rd  
Camberwell VIC 3124  
1800 500 258  
[bcna.org.au](http://bcna.org.au)



### **CanRevive**

Level 4, 741 George Street  
Sydney NSW 2000  
(02) 9212 7789  
[canrevive.com](http://canrevive.com)