

# 「三低一高吃得好健康」 林口長庚癌症資源中心關懷癌友

記者陳華興 / 桃園報導 2022-09-12



小華是乳癌的病友，最近因為乳癌復發剛完成一連串辛苦的治療，雖然原來規劃好的生活都被打亂，她仍然很正向面對這個歷程，因為感受到吃的重要性，希望可以調整平常的飲食習慣，瞭解食材的挑選及烹調的方法，希望讓自己可以更健康一些。

就在中秋節前夕，許多癌友都希望過個有氣氛的佳節，小華也很傷腦筋，來到癌症資源中心跟志工熱烈的討論著怎樣才能夠健康吃，而且不失去中秋節過節的樂趣！林口長庚醫院特別於 9/9 在 FB「長庚社會公益作伙來」，邀請到專業的羅英琪營養師，來跟癌友們分享健康過中秋的訣竅。



「柚見中秋～三低一高癌友吃得好健康」～林口長庚癌症資源中心癌友關懷活動

首先要掌握三低一高的原則，低油、低鹽、低糖、高纖。低油，選擇清蒸水煮、清燉的烹飪方式，如蒸蛋、蒸魚、白切雞等。低鹽，避免加工、醃製、煙燻食物及高鈉量的調味醬料。低糖，少喝含糖飲

料，以白開水及茶類代替。高纖，多攝取富含纖維的食物，如全穀類或未加工的豆類、新鮮的蔬菜與水果，可以吸附食物中的油脂，減少膽固醇吸收，可以穩定血糖。

中秋節少不了烤肉，食材選用低脂肉類，如去皮雞腿、魚類、瘦肉等，以新鮮少加工為原則，並且搭配蔬果增加纖維質，利用蔥薑蒜等天然辛香料及少許醬油，搭配檸檬汁或水果醋，來自製健康烤肉醬。將食材先水煮半熟再烤，或切小片縮短烹調時間，低溫火烤可大量減少致癌因子發生。烤肉時搭配茶品或檸檬水解渴，柚子建議 2 份適量為宜，月餅也要聰明吃，選擇低熱量的一口月餅或水果酥，或切成小塊和家人一同分享，不失去享受美味食物的樂趣。



「柚見中秋～三低一高癌友吃得好健康」～林口長庚癌症資源中心癌友關懷活動

林口長庚醫院癌症資源中心關心癌症病人及家屬，在中秋節前夕，由病房主任代表院方致贈柚子，希望小小心意傳達濃濃的中秋祝福，小華和無法返家過節的病人家屬們都感到院方暖心的安排！另外癌症資源中心表達定期舉辦營養講座，分享營養的正確資訊，歡迎有興趣的癌友及家屬至 FB「長庚社會公益作伙來」點閱相關影片，也跟小華一樣過個快樂又健康的中秋節喔。