

一起向癌症說「不」——防癌飲食對策

資料來源：長庚紀念醫院衛教單張

參考資料：臺灣癌症臨床研究發展基金會、美國癌症協會

壹、前言：

均衡攝取各類食物、規律的運動並保持良好的衛生習慣，是維持身體健康與預防癌症的不二法則。

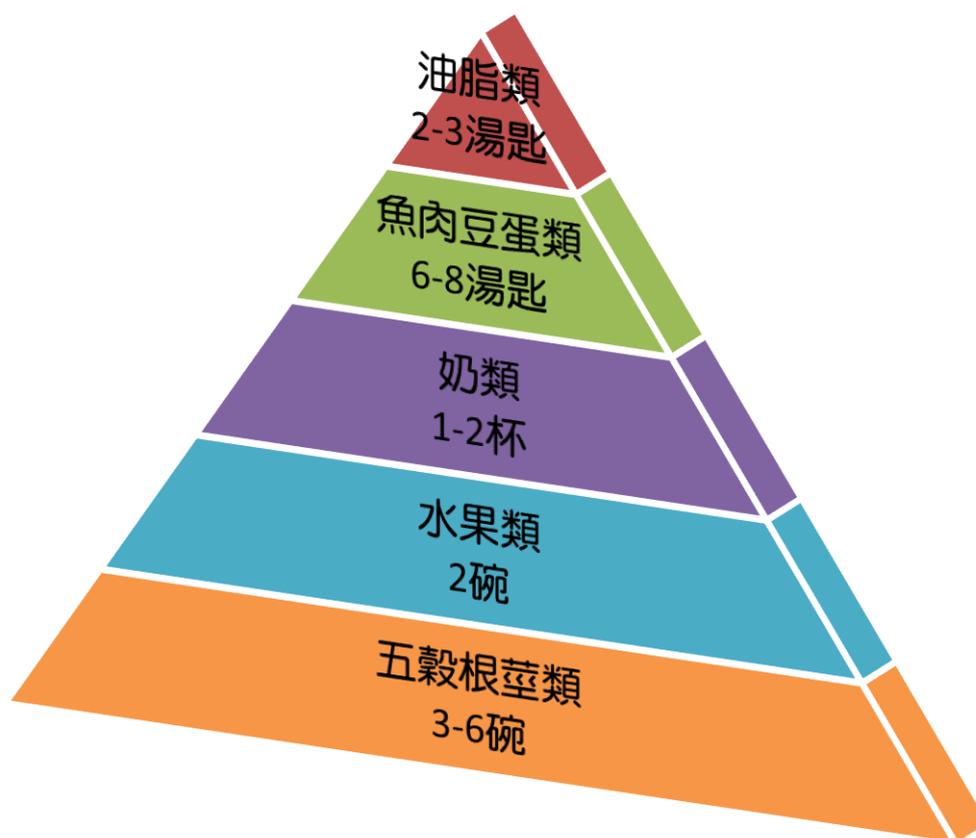
- 成人每日需運動 30 分鐘以上，每週至少 5 次，如快走、騎腳踏車等。
- 兒童及青少年每日需運動 60 分鐘以上，每週至少 5 次，如溜冰等。

貳、防癌的飲食原則：

一、避免致癌因子：

飲食因素	相關癌症
蔬菜及水果攝取不足	口腔癌、食道癌、胃癌、子宮頸癌、直腸癌...
高脂肪食物	前列腺癌、皮膚癌、乳癌、子宮內膜癌、結腸癌
煙燻、加工食品	胃癌
過量咖啡	胰臟癌、膽囊癌、膀胱癌
香菸	食道癌、肺癌、胰臟癌、膀胱癌、頭頸部腫瘤...
酒精	乳癌、肝癌、結腸癌
檳榔	口腔癌

二、攝取足夠的營養素—均衡飲食



※此表適用於一般成人，但因體型及活動量不同，可依個人需要適度增減。

參、其他注意事項：

- 食物種類多變化
- 維持理想體重、避免飲食過量，減少油脂攝取
- 飲酒應節制
- 禁菸、戒嚼檳榔
- 避免燒焦及發霉的食物
- 勿攝取太辣或太燙的食物
- 避免日曬過久
- 若您有相關的飲食問題，請尋營養師的協助

營養諮詢專線

院區	諮詢電話	諮詢時間
基隆	(02)24313131 轉 2323	上午 09:00~12:00 下午 14:00~16:30
台北	(02)27135211 轉 3564	上午 09:00~11:30 下午 14:00~16:30
林口	(03)281200 轉 2451	上午 09:00~12:00 下午 14:00~16:30
桃園	(03)3196200 轉 2082	上午 09:00~12:00 下午 14:00~16:30
嘉義	(05)3621000 轉 2101	上午 08:30~12:00 下午 14:00~16:30
高雄	(07)7317123 轉 8425、8426	上午 09:00~11:30 下午 14:00~16:30