

輕鬆防癌飲食要點

根據世界衛生組織的報告，百分之 30 至 50 的癌症是可以預防的。這些癌症與生活習慣和環境等外在因素有關。其中，不良飲食習慣可引致各種致癌風險因素的出現，包括肥胖、高血膽固醇、高血壓、肝硬化等。在 2018 年，世界防癌基金和美國癌症研究機構發表了以下有關飲食營養的建議，長者可以參考及於日常生活中實踐：

1. 不飲酒，包括所有含酒精飲品

目的：循序漸進地減少飲酒的頻率和份量，直至完全不飲酒

實踐方法：以無酒精，低糖或無糖的氣泡飲料代替酒精飲品。

2. 多進食全穀物、蔬菜、水果和豆類食物

目的：增加日常飲食中膳食纖維的含量

實踐方法：食用白米飯時加入少許糙米、紅米、藜麥、小米等。

每天進食最少 3 份蔬菜*和最少 2 份水果**；多以蔬菜作肉類餸菜的配菜，如番茄、洋蔥、西芹等；水果方面應選新鮮水果，因新鮮水果比果汁含較高膳食纖維，而比罐頭水果含較少糖分。多選用豆類和乾豆作餸菜和湯

料，如豆角、豌豆、黃豆、紅腰豆等。

(*1 份蔬菜 = 半碗蔬菜(煮熟計))

(**1 份水果 = 1 個中型水果如：橙、蘋果、梨等，半碗
水果塊如：木瓜、火龍果等; 1 碗=250-300 毫升)

3. 減少「快餐」或「即食」[#]飲食模式

目的：減少高脂肪、澱粉質或糖分的食物和飲品，包括預先煮熟和包裝的膳食或菜餚、預先包裝的零食、烘焙食品、甜品、糖果等，以控制熱量的攝取和維持健康的體重

實踐方法：減少外出飲食。如外出進食，多選擇以瘦肉類為主的餸菜，並以蔬菜作配菜的款式。多選擇低脂肪的烹調方法，避免煎和炸的食物或餸菜。宜少用醬料，或選擇醬料另上。長者可光顧有參加「星級有營食肆」的商舖，選擇「蔬果之選」和「3 少之選」的菜式。另外，減少進食預先包裝的零食和甜食。長者可參考衛生署長者健康服務網頁內的健康食譜，自製健康餐膳和小食。

([#]指預先製備，方便加熱後即可以進食的食物)

4. 減少進食紅肉和避免進食加工或醃製食品

目的：減少攝取脂肪、鹽分和添加在食物內的化學物質

實踐方法：使用新鮮的食物作餸菜和湯料，如新鮮瘦肉、魚、去皮去肥家禽、黃豆製品，如豆腐、腐竹、腐皮等，並且多選擇新鮮蔬菜作餸菜和配菜。若長者喜歡紅肉(如：豬、牛、羊)，每星期應進食不多於 350 至 500 克 (煮熟計)，即約 12 至 18 安士。

5. 限制加糖食物和飲品

目的：減少熱量的攝取，以免影響體重

實踐方法：減少進食含糖食品作小食或茶點，可選擇原味果仁、焗番薯、焗粟米、新鮮水果作小食或茶點。減少飲用含糖飲品，可選擇清茶、清水、脫脂奶、低糖或無糖豆漿。

除了以上飲食建議，健康的生活習慣可減低患癌的風險，包括不吸煙、維持健康的體重和增加體能活動。隨着年齡的增長，新陳代謝減慢，體重會不自覺地上升，增加患癌的風險。長者宜多做體能活動，如步行、急步行、慢跑、瑜伽、行山、踩單車、游泳等。活動時，要注意避免於陽光下曝曬，並且選擇合適的運動種類及運動量，

而且要量力而為。長者只要實踐以上的健康飲食建議及實行健康的生活習慣，均有助減低患癌的風險。