

## 癌症飲食中醫衛教

### 一、手術期間的食療

修復氣血損傷，恢復脾胃功能為主，如鱸魚湯、烏骨雞湯、牛肉湯、紅棗枸杞茯苓湯等。

### 二、化療期間的食療

若噁心嘔吐，可酌服生薑牛奶；為改善白血球低下，需補益氣血為主，如牛肉、豬肉、鱈魚、牛肉精、雞精、豬肝、牛肉片+蜆精+蘆薈熬汁、雞血藤黃耆排骨湯、養生湯、黃耆紅棗枸杞等；避免口腔潰瘍可食椰子汁、魚皮湯、黑木耳露等膠質豐富食物；避免不熟的食物。

### 三、放療期間的食療

以清熱滋陰為主，飲食宜清淡，如椰子汁、西瓜汁、銀耳湯等；患處局部可塗抹蘆薈凝膠。

### 四、美國癌症研究所建議防癌食物

(一)水果類:蘋果、藍莓、櫻桃、葡萄柚、番茄、柑橘類(如圖一)。

(二)蔬菜類:深綠色蔬菜(菠菜、甘藍)、十字花科(花椰菜、高麗菜)、紅蘿蔔、南瓜、洋蔥、大蒜、菇類、薑黃、綠茶。

(三)雜糧類:五穀類、豆類、豆漿、堅果類(核桃、亞麻子)(如圖二)。



圖一 水果類



圖二 雜糧類

圖片來源:防癌抗癌中醫養生保健手冊

## 五、限制飲食

- (一) 限量攝取紅肉 (牛豬羊)，一星期 1-2 次。
- (二) 燒烤、油炸食物(產生丙烯醯胺)(如圖三)。
- (三) 加工肉品(含亞硝酸鹽)。
- (四) 醃製食物(含亞硝酸鹽)。



圖三 燒烤食物

## 六、禁止飲食

- (一) 酒精。
- (二) 白、紅砂糖。

圖片來源:防癌抗癌中醫養生保健手冊

## 七、生活作息規範

- (一) 維持理想體重:成人身體質量指數應維持在 18.5-24 (kg/m<sup>2</sup>)之間。
- (二) 規則作息，早睡早起。
- (三) 每天 30 分鐘有氧運動，心跳每分鐘超過 130 次。
- (四) 多往森林瀑布負離子能量多的地方。
- (五) 保持心情愉快，產生腦內啡增強免疫力。

## 參考資料

林昭庚、陳旺全 (2001)· 防癌抗癌中醫養生保健手冊 (初版)· 中華民國中醫師公會全國聯合會。