

乳癌之飲食保健

美國癌症協會於「營養、飲食與防癌指南」中對於預防癌症提出三點基本建議：

- 多吃植物性食物：每天吃五份以上的水果、蔬菜(尤其是綠色和深黃色蔬菜)，並且多吃五穀類。
- 少吃高脂食物：避開動物性脂肪。單元不飽和脂肪酸，如芥花籽油、橄欖油，可降低乳癌罹患率。動物性脂肪及紅肉吃多，則乳癌、大腸癌與前列腺癌容易增加。
- 不抽菸、少喝酒：酒精會提高體內的雌激素含量，喝酒多可能還會提高罹患乳癌的機率。

美國癌症協會並且指出，最好挑選新鮮的食材，盡量採用清蒸、川燙、水煮的烹調方式，不偏食，選擇多樣性食物，並且攝取不過量，以達七分飽為原則。

無論是預防或手術後，共同飲食原則均為高纖維、低脂、回歸天然飲食、儘量減少加工製品。手術後則要注意增加免疫機能，飲食上應再加高蛋白質、高熱能之食物，以增強抵抗力。

有些食物經研究有抗腫瘤的輔助效果，日常生活裡建議可以多吃，如：

- 薏苡仁(薏米)：藥理研究顯示，其抗癌有效成分是”薏苡仁脂”和”薏苡仁內脂”，一般可用薏苡仁熬粥，或加在米飯裡一起煮食。
- 各種蕈菇類：如香菇、金針菇等。菇類含有豐富的多醣體，有提高免疫力以抑癌的作用。如巴西磨菇、靈芝、樟芝等也屬於這一類。
- 十字花科植物：如甘藍菜(高麗菜)、芥菜、青江菜、油菜、綠花椰菜、花椰菜、球芽甘藍(大頭菜)、芥藍菜等。這類蔬菜中含有抗動情激素化合物，可與細胞內的受體結合，抑制乳癌的生長。

下列食品或情況則須避免

肉食過多、高脂肪食品過多、精緻食品過量、醃漬、燻烤、燒焦及加工製品、發霉食品、食品添加物(人工甘味劑、有害性色素、螢光增白劑及防腐劑等)。

化療期間因為容易導致噁心嘔吐，可能會造成厭食、虛弱，因此化療期間應以滋補為主，可以補充高蛋白、高熱量食物，以提升白血球和身體抵抗力，提高對化療的耐受性，使能順利完成化療療程。胃腸功能紊亂時，可以將一日的食物量，以少量多餐方式，避免過度的飽脹；將食物剁碎、燉爛等，使食物容易咀嚼吞嚥；或選擇平日喜愛的食物，以不同烹調方法來變化飲食，以增加食慾。

總之，每日保持適度的運動，可以增強免疫力，也可以刺激腸胃蠕動、增加食慾；並且選擇新鮮的食物，當季的食物，多樣化的食物。如果需要中藥來調理體質，因個人狀況及體質不同，建議諮詢中醫師就個人情況給予建議，才能確保健康。

～ 謝佳蓉醫師 關心您 ～