

癌症療程之後對營養的需求 (II)

張慶怡 MPH RD LD 注册营养师讲解, 鄧福真整理

對抗癌症的飲食指導方針

1. 選擇蔬果等植物為您主要食物的來源

- ◆ 每天攝取至少五種不同的蔬果, 用彩虹的顏色, 來選擇食物: 藍色、紫色、綠色、白色、橙黃、紅色
- ◆ 嘗試各種不同的蔬果全麥穀類的食品

2. 有限度的攝取高脂肪食物, 特別是動物來源, 選擇瘦肉和低脂的食物, 特別是低飽和脂肪 (Low saturated fat)

3. 多運動: 達到並維持健康的體重

4. 適度的飲酒或戒酒

為什麼要選擇植物為主要食物食物來源?

1. 植物中含有植物化學 (phytochemicals), 植物化學包含: 維生素, 礦物質, 和各種的營養. 在研究報告中顯示, phytochemicals 的確能幫助降低罹患癌症的機率

2. 植物化學的種類:

- ◆ 胡蘿蔔素類: β胡蘿蔔素 (黃色或橘色蔬果), 葉黃素 (大部分的綠色蔬菜), 茄紅素 (紅色蔬果)
- ◆ 黃酮類化合物: Resveratrol (深紅色水果), 花青素 (藍), 橘皮苷 & Tangeritin (柑橘屬植物), 槲皮苷或槲皮酮
- ◆ 引朵 (indoles)
- ◆ 蔥, 蒜 混合物
- ◆ 鞣花酸

維生素

維他命 A (β胡蘿蔔素)

植物科: 胡蘿蔔素類

顏色: 黃-橘色蔬果

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險

食物: 芒果, 哈密瓜, 杏仁, 木瓜, 胡蘿蔔, 南瓜, 蕃薯, 甜馬鈴薯, 冬瓜

攝取量: 最多 3000 微克 (mcg) 10,000 IU

硫胺素(維他命 B1)

功用: 支持體能的新陳代謝維護神經功能

食物: 深綠色葉蔬菜, 香蕉, 豆類, 全麥穀類, 低脂牛奶, 瘦肉

推薦數量: 男性 19-70+歲: 1.2 毫克(mg)/一天; 女性 19-70+歲: 1.1 毫克(mg)/一天; 懷孕和哺乳期的女性: 1.4 毫克(mg)/一天

維他命 B6

功用: 幫助氨基酸和脂肪酸的新陳代謝, 幫助製造紅血球

食物: 香蕉, 西瓜, 蕃茄汁, 綠花椰菜, 菠菜, 橡子南瓜(acorn squash), 白米, 雞胸肉

極限: 100 毫克 (mg/d)

推薦數量: 男和女性 <50 歲: 1.3 毫克 /一天 (mg/d); 男和女性 >50 歲: 1.5 毫克 /一天 (mg/d)

維他命 B12

功用: 新細胞組織生成脂肪酸和氨基酸分解, 維護神經細胞

食物: 肉類, 魚類, 甲殼類, 牛奶, 蛋, 家禽肉類

推薦數量: 2.4 微克(mcg)/一天

維他命 C

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險

食物: 柑桔水果等, 蕃茄, 草莓, 綠花椰菜, 白花椰菜, 深綠葉蔬菜, 高麗菜

攝取量: 最多 2000 毫克 (mg)

維他命 D

功用: 幫助身體吸收鈣質, 幫助免疫系統, 減少炎症, 調控在增長細胞的基因

食物: 魚肝油, 紅鮭魚與皮, 鯖魚, 金槍魚, 有加維生素 D 的牛奶、橙汁、穀物和酸奶。

攝取量: 19 至 50 歲 200 IU; 51 至 70 歲 400 IU; 70 歲以上 600 IU

維他命 E

功用: 抗氧化劑, 降低某些種類的癌症罹患和發展的危險 (例如: 攝護腺癌), 可以降低其他感染的機率

食物: 小麥胚芽, 綠葉蔬菜, 種子及堅果, 全麥的玉米穀片, 杏仁, 和葵花油

極限: 1000 毫克 (mg)/一天

推薦數量: 每天不要攝取超過 400 to 800 毫克(mg)

鐵質

功用: 有助淋巴細胞和一些蛋白血紅素, 可以帶著氧氣到其他的人體細胞

食物: 瘦肉 (少量的); 綠葉蔬菜, 豆類, 乾果

極限: 45 毫克(mg)/一天

推薦數量: 男女 >50 歲: 8 毫克(mg)/一天; 女性 <50 歲: 18 毫克 (mg)/一天

鈣質

某一小型研究統計顯示, 高鈣吸收會提高增加罹患前列腺癌的機率. 但是在其他癌症預防追蹤中發現鈣質和維他命 D 的組合可以降低更年期後的乳癌罹患率 Gao et al (2005), Journal of National Cancer Institute. 97(23), 1768-1777. McCullough ML et al (2005). Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention. 14(12), 2898-2904.

功用: 維護骨骼健康, 幫助心臟肌肉和神經正常功能, 幫助血液凝結正常功能, 鈣和維生素 D 組合能降低更年期後的乳腺癌

推薦數量: 男性和女性 <50 歲 1000 (mg/d); 男性和女性 >50 歲 1200 (mg/d); 極限: 2000-2500 毫克 (mg/d)

含豐富鈣質的食物: 杏仁, 青江菜, 綠花椰菜, 加鈣的柳橙汁, 加鈣的豆漿, 加鈣的米飯, 帶骨頭的罐頭沙丁魚, 帶骨頭的罐頭鮭魚, 牛奶, 優格, 起士, 冰淇淋, 圓白菜, 牡蠣, 芝麻, 大豆, 豆腐, 蘿蔔葉子.

銅

功用: 協助嗜中性白血球和 T-cell (淋巴細胞), 協助血紅蛋白和酵素的形成和鐵的運用

食物: 豆類, 全麥穀類, 杏仁, 馬鈴薯

極限: 10 毫克 (mg)/一天

推薦數量: 0.9 毫克 (mg)/一天

(接5頁)

鋅

功用： 加強傷口的癒合，以及幫助 T-細胞和味覺
 食物： 豆類,小麥胚芽,全麥穀類,瘦的牛肉和火雞肉
 極限： 最多 40 毫克(mg)/一天
 推薦數量： 男性： 11 毫克 (mg)/一天; 女性： 8 毫克 (mg)/一天

硒

功用： 抗氧化劑 (和維他命 E 合用), 降低罹患 advanced 攝護腺癌的機率, 降低罹患肺癌和直腸癌症的機率幫助淋巴細胞
 食物： 巴西堅果, 海鮮, 五穀, 大蒜, 乳製品
 極限： 400 微克 (mcg/d)
 推薦數量： 55 微克 (mcg/d) (如果您必須服用補充劑, 必須要限制在一天 200 微克之內)
 最佳的形式來攝取硒是在乾酵母粉裡 (不是亞硒酸鹽)--selenium-enriched brewers yeast (not selenite) 。高量攝取亞硒酸鹽會導致造成肝病辨惑大腦中毒

茄紅素 (Lycopene)

植物科： 胡蘿蔔素類
 顏色： 紅色
 功用： 降低某些種類的癌症罹患和發展降低心臟方面的疾病
 食物： 煮熟的蕃茄食品, 紅色甜椒, 粉紅色的葡萄柚, 西瓜

花青素 (Anthocyanins)

植物科： 黃酮類化合物
 顏色： 綜合
 功用： 抗氧化劑, 降低罹患癌症機率, 減緩老化
 食物： 藍莓, 櫻桃, 草莓, 奇異果, 和梅子

引朵 (Indole)

功用： 降低罹患癌症的機率, 解毒, 調控酵素
 食物： 綠花椰菜, 白花椰菜, 無頭甘藍 (kale), 球芽甘藍 (Brussels sprouts), 清江菜, 綠色的散葉甘蘭 (collard greens), 西洋 (watercress), 白蘿蔔, 和白蘿蔔葉 (十字花科的菜類)

蔥, 蒜 混合物

功用： 降低膽固醇, 降低血壓 。動物研究中發現蔥, 蒜混合物有延緩一些癌症增長的效果 (包括乳腺癌)
 食物： 大蒜, 洋蔥, 韭菜苗, 蔥, 香蔥和其他蔥蒜類

綠茶和癌症

植物科： 黃酮類化合物 多酚 (Quercetins)
 功用： 抗氧化劑, 研究報告顯示, 綠茶有減少階段 I 和階段 II 的乳腺癌再生的證據

數量： 每天 2 到 3 杯

警告： 大量 飲茶會和血液凝結的藥物起衝突

誰不應該飲用？ 有心臟病, 腎臟病, 胃潰瘍, 或憂慮症的人應該 **避免飲用綠茶**

葉酸和癌症

功用： 增強基因修補能力, 幫助細胞功能, 幫助組織成長. 研究報告發現葉酸 (維他命 B6 和 B12) 有減退乳腺癌的功効
 食物： 深綠葉蔬菜和柑桔水果等

警告： 酒精減退葉酸防護作用, 研究顯示酒精還可能增加罹患癌症的機率請不要大量的服用, 特別是那些正在接受 Methotrexate 治療當中的一種化學治療)

黃豆/大豆和癌症

功用： 植物雌激素 (phytoestrogen), 在日本發現黃豆能降低罹

患乳腺癌和攝護腺癌的機率, 加強損壞的細胞死亡

警告： **特殊性質乳癌患者 (女性荷爾蒙感受器官) (estrogenreceptor-positive) 請先向她們的醫生詢問黃豆大豆的服用**

亞麻籽和癌症(Flaxseed)

亞麻是油籽種子類, 包含： 植物雌激素 Omega-3, 纖維木素 (降低罹患癌症的機率)

數量： 1-2 Tbsp (大湯匙)

警告： **特殊性質乳癌患者 (女性荷爾蒙感受器官) (estrogen-receptor-positive) 請先向她們的醫生詢問亞麻籽服用**

石榴汁

常見用途： 抗黴菌* 動脈硬化症(Atherosclerosis) **科學證據不是很明確, 防癌功能還是在細胞和動物研究階段, 能達到 40%維他命 C 的需要

可能的副作用： 對石榴的過敏症

推薦數量： 50 毫克 (mg)

(根據一項研究)與以下的藥物會相互影響：

1. 血管緊縮素轉換的酵素(ACE) 抗化劑: Capoten, Vasotec, Prinivil, Zestril, Altace and others. (要注意鉀和血壓)
2. 為肝功能不良者和使用肝毒素(hepatotoxic) 藥物者請謹慎食用

警告： 腹瀉患者, 高血壓和低血壓症者請避免用。有哮喘者也請謹慎食用

Shiitake 香菇

常見用途： 癌症化療附屬), 生殖器腫瘤症 (Condyloma acuminatum)* 愛滋病 (治療附屬)* 增強免疫系統治療* 高膽固醇治療*Lentian 部分對抗攝護腺, 直腸癌症, 癌症和白血病的研究* *科學證據不是很明確*

可能的副作用： 各有 1 個報告一憂鬱症, 發燒, 冷顫, 白血球減少, 肝臟酵素分泌過量, 胃腸難受和過敏

推薦數量： 6-16 克(g) 乾的 shiitake 蘑菇或 4 克 (g) shiitake 粉(十星期)

與以下的藥物會相互影響: 協同使用的效果是：

1. 降膽固醇劑
 2. 抗血凝劑
 3. 癌症化療藥物(延長生存的時間和生活品質)
 4. 光敏劑 (Photosensitizing)
- 可能對使用細胞色素 p450 藥物者有不良影響肝功能衰竭者)

靈芝(Ganoderma lucidum)

常見用途： 在各項細胞和動物的研究中發現靈芝有潛在的抗癌作用, 並在三項專題研究中用來改進生物的免疫反應和生活品質。

可能的副作用： 膚疹, 頭暈和頭疼, 過敏

推薦數量： 2-6 克(g) 生的靈芝或 600-1800 毫克 (mg) (一天三次)

與以下的藥物有互作用：

1. 抗生素 (ampicillin, cefazolin, oxytetracycline and chloramphenical)
2. 降血壓劑,
3. 抗瀉過性病毒劑
4. 阿斯匹靈
5. 降血糖劑,
6. 降血脂劑

與免疫抑制藥物協同使用有未能確定的效果

