



健康飲食

約有三分之一的癌症與生活方式因素有關，例如：飲食差、吸煙及缺少運動。每日堅持富有營養的飲食習慣，可減低罹患癌症的風險。

不良飲食習慣會導致體重增加，而超重或肥胖會增加您的患癌風險。健康的飲食習慣是降低您的患癌風險的第一步。健康飲食可以預防腸道、肝臟、食道（食管）、肺及胃部的癌症。

我應該吃什麼？

沒有一種食物可以預防癌症。為了達到及保持健康的體重，您要多做身體活動，並從這五組食物之中選擇富有營養的食物，來滿足您每天的能量需求：

- 蔬菜——包括不同種類及顏色的蔬菜
- 水果
- 全粒及高纖穀類——麵包、穀物、米飯、意麵、麵條、粥、粟、燕麥、藜麥及大麥
- 瘦肉及禽肉、魚、蛋、豆腐、堅果、種子及豆類（蛋白質）
- 牛奶、酸奶、乳酪及/或其替代品——選擇大部分低脂的（低脂牛奶不適合兩歲以下的小童進食）。

您如果進食各種各樣有營養的食物，就會獲得身體所需的營養物質。大多數健康人士無需服用維生素及礦物質補充劑。如需了解更多資訊，請諮詢營養師。

我應該避免什麼食物？

限制進食含有飽和脂肪、加鹽、加糖及酒精的食物。

一些含飽和脂肪較高的食物包括：牛油、奶油、烹調用人造黃油、椰子及棕櫚油、餅乾、蛋糕、油酥麵皮、餡餅、加工肉類、漢堡包、比薩餅、油炸食物、薯條及薯片。

相反，要選擇富含多不飽和單不飽和脂肪的食品，例如：油類、抹醬、堅果黃油/醬以及牛油果。

限制進食或飲用加鹽或加糖的食物及飲品。查看標籤，選擇低鈉食物。烹飪食物時或食物上桌後不要加鹽或糖。減少進食糖果、軟性飲品及甜果汁飲料、果汁飲料、維他命水、能量以及運動飲料。

進食更多蔬果的建議

- 每週試食一種新的水果或蔬菜。
- 吃當季的蔬果。
- 貪圖方便的時候，可食用冷藏或罐頭類產品。
- 每餐都要有蔬菜。
- 在食譜中添加蔬菜，嘗試烹飪蔬菜的新方法，例如：烘焙、炒及燒烤。
- 把水果當作零食及甜品吃。

什麼是一份？

每天至少進食兩份水果和五份蔬菜。

蔬菜



水果



我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

- 新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 電話：13 11 20。在澳洲任何地方，只需支付一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得資訊及支援服務。
www.cancercouncil.com.au
- 筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50