
第四章 癌症療理期間的適當營養

營養的重要性

- 可緩和治療的副作用
- 預防體重過度下降
- 預防身體組織的分解
- 有助於修補受損害的組織
- 有助於抵抗感染
- 提供身體熱能

食物營養的種類

- 每日攝取各種食物：包括穀類、水果、蔬菜、肉類、奶類製品
- 多攝取高蛋白質、高熱量的食物

高蛋白質的食物

1. 蛋白質有助身體復原和抵抗感染
2. 含豐富蛋白質的食物包括：
 - 肉類
 - 奶類製品
 - 魚類
 - 乾豆類
 - 海產類
 - 豆腐/豆漿
 - 家禽
 - 果仁和種子類
 - 蛋類
 - 花生醬

高熱量的食物

1. 含有大量脂肪及糖份的食物可提供較多的熱量

2. 高熱量食物包括：

- 油炸的食物
- 奶油
- 牛油或人造牛油
- 甜品
- 肉類
- 沙律醬
- 全脂奶
- 果仁
- 芝士
- 油脂類

如何在飲食中增加熱量和蛋白質

1. 小量多餐，平均一天吃 5-6 餐（三餐正餐加三次點心）

2. 營養豐富的點心：

- 罐頭水果
- 甜蕃薯
- 布丁
- 紅豆粥
- 雪糕
- 豆腐花
- 燉蛋
- 花生糊
- 芝麻糊
- 果仁及種子類

1. 在飲料中加蜜糖、葡萄糖或糖
2. 在食物或湯中加麻油
3. 在咖啡、茶或熱麥片中加煉奶
4. 在飯或麵上加菜汁
5. 在麵包或餅乾上擦人造牛油、沙律醬、花生醬、果醬或煉奶
6. 喝全脂奶時加奶粉、阿華田、好立克或糖
7. 在甜品（者喱、布丁、紅豆粥）或麥片中加濃縮奶
8. 在湯或粥裡加碎肉、蔬菜、豆腐、肉類或魚鬆
9. 在湯或麥片粥裡加蛋或蛋白
10. 使用營養補品例如營養奶等，湯、雞精、粥只含有極小量的熱量和蛋白質，主要是提供水份而已。

水份吸收的重要性

水份有助於細胞吸收營養素及排出廢物，調節體溫及軟化大便。腹瀉、嘔吐、發燒可失去大量水份。某些藥物須要大量的水份去沖洗腎臟及膀胱以防止副作用的產生。成人應每日喝 8-12 杯水。含有大量水份的食物和飲料：

- 水
- 茶
- 果味的飲料
- 果汁
- 蕃茄
- 湯
- 咖啡
- 果凍（者喱）
- 水果（西瓜、橙等等）
- 粥
- 汽水
- 牛奶或豆漿

解決下列飲食問題的方法

食慾異常

- 少量多餐
- 少喝流質並吃容易消化的食物（例如麵包，餅乾，飯，面類）
- 想辦法去提高食慾，例如到餐廳吃飯或到食品店去逛逛
- 進餐時保持輕鬆愉快的氣氛
- 飯前喝杯淡酒例如葡萄酒（若醫生許可）
- 定時運動

噁心嘔吐

避免在治療前 1-2 小時進食 穿寬鬆舒適的服裝 做鬆弛運動（例如深呼吸）或靜坐 慢慢的吃喝 少量多餐，在進餐之間喝流質 避免太甜、油膩或味道過濃的食物 吃略鹹的食品、餅乾及烤麵包等 吃溫熱的食物 避免同時吃過冷或過熱的食物 應喝冰的或冷凍的，勿喝過熱的飲料 吃過東西後應休息片刻

口腔疼痛

避免生、辣、鹹、粗糙或酸性的食物 避免吃過冷或過熱的食物 吃軟、淡或絞碎的食物 用吸管喝飲料

味覺麻木

在烹調食物時注重色、香、味 選擇味道較濃或酸的食物

唾液黏稠

如果咀嚼或吞嚥困難應選擇稀或流質的食物

口乾舌燥

在食物中加添菜汁或進餐時多喝流質 喝檸檬汁或檸檬茶 含無糖的檸檬糖、硬糖果、檸檬乾或陳皮 嚼無糖的口香糖

腹瀉

避免喝牛奶或選擇低乳糖 (lactose free) 的牛奶 避免吃高纖維的食物，例如麥糠粉 (bran)、全麥麵包、乾豆類、果仁、生的水果及蔬菜類 避免吃高脂肪的食物 補充鉀質 (例如吃很熟的香蕉、馬鈴薯泥等) 補充水份 (清雞湯，茶，水，粥等)

便秘

增加高纖維的食物 (參考以上腹瀉一欄) 菜單樣本 (高熱量)

大約營養素的攝取：

- 2500 卡路里 (熱量)
- 120 克 蛋白質 (20%)
- 270 克 碳水化合物 (45%)
- 95 克 脂肪 (35 %)

早餐：

- 一碗麥片粥 (半碗麥片加四安士全脂奶、一只蛋和兩茶匙糖)
- 一片烤麵包加兩茶匙人造牛油和兩茶匙果醬

小吃：

- 六片餅乾加兩湯匙花生醬
- 八安士果汁

中餐：

- 一碗湯麵 (一碗麵加三安士肉、半杯蔬菜和兩茶匙麻油)
- 一個水果

小吃：

- 一碗豆腐花加一湯匙糖漿
- 三片甜餅乾

晚餐：

- 一碗飯 三份二碗豆湯
- 二至三安士 煎魚一個水果
- 半至一碗 二安士肉炒青菜

小吃：

- 一杯全脂奶加一湯匙阿華田和兩茶匙糖

Chinese

Community

Health

Resource

Center

華人
社區
健康
資源
中心

Chinese

Community

Health

Resource

Center