Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者與照護者教育

在您的癌症治療期間及之後吃得好

此資訊將幫助您在您的癌症治療期間及之後維持您的營養。

良好的營養對於癌症患者來說非常重要。您現在可以進行一些營養改變，這將可能在治療期間對您有所幫助。從進行健康的飲食開始。這可以增加您的力量，幫助您維持您的體重並幫助您抵抗感染。這甚至可能對治療的副作用有所幫助。

我的餐盤

「我的餐盤」是一張餐位餐具的圖片，顯示一頓健康的膳食應該看上去是什麼樣的。其包括作為健康飲食建築模塊的 5 組食物。這些組包括全穀物、水果、蔬菜、瘦肉蛋白和低脂奶製品。應該限制或避免脂肪和糖含量高的食物。欲知更多關於「我的餐盤」指導的資訊，前往：www.choosemyplate.gov。

癌症及治療的副作用可能使進食發生困難。當發生這樣的情況時，您可能很難遵循「我的餐盤」的指導。如果您無法食用某種食物，您可能需要改變您的進食規劃。

治療可以如何影響您的進食

手術

如果您的體重低於正常，您可能得在您的手術之前增加體重。在這本小冊子中，您將找到有關如何食用更多熱量和蛋白質的建議。這可以幫助您在手術前增加體重並幫助您在之後恢復。

進行口腔、喉嚨或胃部手術可使進食發生困難。有時，營養必須通過其它方式給予患者。其可以通過靜脈、鼻腔中的管子或直接接入胃部或腸的上段來給予。

放射

對頭部和頸部的放射治療可導致吞嚥困難、口味改變、口乾或者口腔或喉嚨疼痛。對胸部的治療可導致吞嚥困難。對胃部、腹部（胃部）區域或骨盆的治療可導致噁心和嘔吐。其還可導致腹瀉、腹痛和腹脹。

化學治療

許多化學治療藥物可影響您的消化系統。它們可導致噁心和嘔吐、食慾下降、腹瀉、便秘、體重增加或減輕，以及食物味道或氣味的改變。

免疫治療

免疫治療刺激您身體的免疫系統來抵抗癌細胞。副作用包括：

- 噁心和嘔吐
- 腹瀉

- 口腔疼痛
- 口乾
- 體重減輕
- 食物味道改變
- 肌肉疼痛
- 疲倦
- 發燒

激素治療

激素治療使用藥物來阻止您的身體產生某些激素或改變其運作方式。副作用包括食慾改變、水潴留、體重增加，以及噁心和嘔吐。

一般營養指導

維生素和礦物質補充劑

您可以從均衡飲食中獲取 100%您每日所推薦的營養成分。如果您的飲食不足，維生素和礦物質補充劑可有所幫助。有些患者服用大量抗氧化劑、草藥或額外的維生素和礦物質，因為他們覺得這樣將幫助治愈他們的癌症。這並未顯示在抵抗癌症中有所幫助。在某些類型的癌症治療期間，這實際上可以傷害您。如果您在考慮這樣做，先與您的醫生交談。一位飲食學家或藥劑師也可以回答您的任何問題。

臨床試驗是調查研究。進行臨床試驗是為了測試新的：

- 療法
- 藥物或藥物組合
- 送藥方式
- 劑量和時間選擇

一些試驗測試維生素或補充劑。這樣做是為了查看它們是否對一種類型的癌症有所影響。有一項試驗是觀察亞麻籽補充劑對在接受化學治療和放射治療的非小細胞肺癌患者的影響。欲了解更多有關此項或其它臨床試驗的資訊

- 訪問國家癌症研究所（National Cancer Institute , NCI）網站的臨床試驗部分：www.cancer.gov/clinicaltrials
- 致電 NCI 癌症資訊服務（Cancer Information Service），電話：1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)。

替代療法和輔助療法

您可能已讀過或聽說過有關替代療法。有時，這些被用於代替常規治療。許多這些治療的安全性和有效性尚未被證實。我們確實知道有些是不安全的。其它的可干擾您的化學治療或放射治療。**在您開始任何這些治療之前，與您的醫生或護士交談。**其可能使您的治療效果變差並導致損傷。

輔助療法可幫助患者應付一些癌症和治療副作用的症狀，比如噁心、嘔吐和疲倦。它們還可以幫助減輕壓力並促進幸福的感覺。它們不會導致任何傷害。輔助療法包括：

- 反射療法
- 冥想
- 按摩
- 音樂療法
- 瑜伽
- 太極
- 針灸

食物安全

在癌症治療期間，您的身體很難抵抗感染。確保您所食用的食物是安全的，這比任何時候都更重要。這將降低您的食源性疾病和其它感染的風險。以下是預防任何問題的幾項建議。

- 在準備食物之前和之後，用肥皂和溫水清洗您的雙手。徹底清理您的砧板和櫃檯。
- 避免食用任何含有生的或未煮熟的蛋、肉、家禽、魚或貝類的食物。確保這些生的食物或它們的汁水絕不和其它食物接觸。
- 只食用經過巴氏消毒的牛奶和奶酪。只飲用加工過的或經過巴氏消毒的果汁和蘋果汁。
- 在食用之前把所有生的水果和蔬菜洗淨，即使您將會把皮削去。
- 在冰箱中解凍冷凍的食物。不要將之留在室溫下解凍。
- 烹飪之後，將食物放在冰箱中冷卻。不要將之留在室溫下冷卻。

如果您的免疫系統變虛弱，您的醫生可能要求您遵循比上述更為嚴格的指導。您可能需要刪除大多數生的或未煮熟的水果和蔬菜、冷切肉和加工過的肉類、生蜂蜜和未經巴氏消毒的產品。

熱量與蛋白質

這本小冊子中的建議可能與「我的餐盤」指導中的那些有所不同。您可能被告知要添加更多的某種食物以增加您的熱量和蛋白質攝入或減少您進食時的不適。
飲食學家可以幫助您找到一個最適合您的進食規劃。

有關從您的膳食中獲取最多的貼士

大型膳食似乎太具壓倒性或者沒有吸引力。當您食慾下降或在您開始進食後不久就覺得飽的時候可能會發生這種情況。下面的建議可以幫助您獲得足夠的熱量：

- 一天食用 6 到 8 頓小膳食，而非 3 頓主餐。
- 用沙拉盤裝小份量的食物，而非晚餐用大盤。
- 飲用高熱量的熱巧克力、水果汁和果漿。
- 避免低熱量的飲品，比如水、咖啡、茶和減肥飲品。使用這本小冊子中的食譜來製作雙倍牛奶（Double Milk）和奶昔。
- 在家中和工作的地方放有您最喜歡的零食小吃食品。
- 在一天中的任何時間食用您最喜歡的食物。例如：在午餐或晚餐時食用早餐食物，比如煎餅或煎蛋餅。
- 在您的膳食中包括不同顏色和質地的食物，以使它們更具吸引力。

- 通過在令人愉快、輕鬆的環境中與家人或朋友一起食用您的膳食來獲得良好的用餐體驗。
- 比如烤麵包或煎培根的氣味可能會幫助提高您的食慾。

有關向您的飲食添加更多蛋白質的貼士

您的身體需要平衡的熱量和蛋白質來使之最好地運作。您可能在您的飲食中暫時需要更多的蛋白質。如果是這樣的話，您的醫生或飲食學家將告知於您。如果您最近進行了手術或有傷口，食用更多的蛋白質將幫助您愈合。下面是幫助您在您的飲食中增加蛋白質的建議：

- 食用富含蛋白質的食物，比如雞肉、魚、豬肉、牛肉、羊肉、蛋、牛奶、奶酪、豆類和豆腐。
- 飲用雙倍牛奶（Double Milk）並將之用在需用牛奶或水的食譜中。您可以將之在即食布丁、可可、煎蛋餅和煎餅混合物中。
- 向您的煎蛋餅中添加奶酪和肉丁。
- 向奶油湯、土豆泥、奶昔和砂鍋菜中添加奶粉。
- 把奶酪或堅果黃油（例如：花生醬、腰果黃油和杏仁黃油）與餅乾一起當零食小吃食用。
- 將堅果黃油抹在蘋果、香蕉或芹菜上。
- 嘗試上面撒有尖塊狀奶酪和蜂蜜的蘋果片。
- 將花生醬拌入您的巧克力或香草奶昔中。
- 把烤堅果和葵花籽、南瓜籽或奇異籽當零食小吃食用。
- 嘗試將鷹嘴豆泥（一種美味的中東鷹嘴豆蘸醬）與皮塔餅一起食用。
- 向湯、砂鍋菜、沙拉和煎蛋餅中添加煮熟的肉。
- 向麥片、砂鍋菜、酸奶和肉醬中添加小麥胚芽或磨碎的亞麻籽。
- 食用用蛋製成的甜點。這些包括天使蛋糕、布丁、蛋羹和芝士蛋糕。
- 向調味汁、蔬菜和湯中添加磨碎的奶酪。您還可以將之添加到烤土豆或土豆泥、砂鍋菜和沙拉中。
- 在漢堡包和麵包粉炸肉排上融化奶酪。
- 向您的沙拉添加鷹嘴豆、腰豆、豆腐、煮得很熟的蛋、堅果和煮熟的肉或魚。

有關向您的飲食添加更多熱量的貼士

以下的建議可以幫助您攝入更多熱量。它們可能和您讀到和聽到的健康進食似乎有所違背。然而，當您在恢復時，獲取足夠的熱量比只食用健康食物更為重要。

- 不要吃不含脂肪或減少脂肪的食物。避免標籤上寫有「低脂」、「無脂」或「減肥」的食物和飲品。例如：使用全脂牛奶代替脫脂牛奶。
- 把乾果、堅果或乾籽當零食小吃食用。把它們添加到熱麥片、冰淇淋或沙拉中。
- 飲用水果漿或水果奶昔。
- 在土豆、米飯和意大利麵中添加黃油、瑪琪琳人造黃油或油。還將之添加在煮熟的蔬菜、三明治、烤麵包和熱麥片中。
- 在烤麵包或貝谷圈上添加奶油乳酪，或將之抹在蔬菜上使用。
- 在餅乾上抹奶油乳酪和果醬或花生醬和果凍。

- 在麵包和餅乾上添加果凍或蜂蜜。
- 將果醬和水果丁混合並將之澆在冰淇淋或蛋糕上。
- 把墨西哥玉米片蘸牛油果沙拉醬當零食點心食用。向您的沙拉中添加牛油果片。
- 在沙拉、烤土豆和冷卻的熟蔬菜上使用高熱量的調味品，比如青豆或蘆筍。
- 向土豆泥和蛋糕和餅乾的食譜中添加酸奶油、半奶油半牛奶（half and half）或重奶油。您還可以將之添加在煎餅麵糊、調味汁、肉汁、湯和砂鍋菜中。
- 將打發奶油放在蛋糕、鬆餅、法式吐司、水果、布丁和熱巧克力上。
- 用奶油汁製作蔬菜或意大利麵。
- 在沙拉、三明治和蔬菜蘸醬中使用蛋黃醬。
- 將燕麥片與酸奶混合，或將之放在冰淇淋或水果上。
- 將加甜的煉乳放在您的冰淇淋或未加糖霜的蛋糕上。混合煉乳和花生醬以添加更多的熱量和味道。
- 在您的沙拉或煎蛋餅中添加油炸麵包丁。
- 在您的膳食中包括麵包餡料作為一道配菜。
- 飲用自製奶昔。您還可以飲用高熱量、高蛋白質的飲品，比如 Carnation® Instant Breakfast 或 Ensure®。見下一部分中您可購買的營養補充劑的列表。或者，嘗試這本資料裡「食譜」部分中的奶昔食譜。

營養補充劑

如果您不能製作您自己的奶昔，有許多營養補充劑您可以購買。一些飲品中有維生素和礦物質添加入其中。大多數還是無乳糖的，這意味著即使您有乳糖不耐症也可以食用（有困難消化牛奶製品）。在您的當地市場或藥店查看他們是否出售任何下列品牌。

營養補充劑（生產商）	描述	熱量和蛋白質的量	註解
Osmolite® 1 Cal (Abbott) Isosource® HN (Nestlé) Nutren® Glytrol® 無味 (Nestlé)	清淡、無味飲品。對喜歡輕微甜味的患者有用。可以被用作輕微加甜的奶昔的基礎。	每 8 盎司份量： 255 卡路里 9 克蛋白質	• 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教 • 開封後冷藏。
Ensure® (Abbott) Boost® 和 Boost® High Protein (Nestlé)	有味、加甜的飲品。有香草、巧克力、草莓和其它口味，取決於品牌。	每 8 盎司份量： 255 卡路里 9 克蛋白質 每 8 盎司「Plus」	• 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教 • 開封後冷藏。

(注：一些品牌還供應「Plus」的版本)		版本的份量： 355 卡路里 13 克蛋白質	
Glucerna® Shake (Abbott) Boost® Glucose Control (Nestlé) Nutren® Glytrol® Vanilla (Nestlé)	為糖尿病患者提供的低糖液體補充劑。有香草、巧克力和其它口味，取決於品牌。	每 8 盎司份量： 240 卡路里 10 克蛋白質	• 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教 • 開封後冷藏。
Ensure® Enlive! (Abbott) Ensure® Clear (Abbott) Resource® Breeze (Nestlé) Resource® Diabetishield (Nestlé)	一種果味飲品，有桃子、橙子、野生漿果、冰茶、蘋果、藍莓石榴和其它口味，取決於品牌。 Resource® Diabetishield 是為糖尿病患者提供的。	每 8 至 10 盎司份量： 180 至 250 卡路里 9 克蛋白質 每 8 盎司 Resource® Diabetishield 的份量： 150 卡路里 7 克蛋白質 30 克碳水化合物	• 無脂 • 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教 • 開封後冷藏。
Carnation® Breakfast Essentials™ (Carnation) Scandishake® (Aptalis)	以牛奶為原料、有味、加甜的粉末，可以與牛奶或水混合，取決於品牌。有香草、巧克力和草莓味。 Carnation® Breakfast Essentials™也有已混合好的罐裝，一些口味也有無糖版本。 Scandishake®有無乳糖的版本。	每 8 盎司 Carnation® Breakfast Essentials™加全脂牛奶的份量： 280 卡路里 12 克蛋白質 每 8 盎司無糖 （人工加甜） Carnation® Breakfast Essentials™加全脂牛奶的份量： 210 卡路里 14 克蛋白質 每 11 盎司 Scandishake®加全脂牛奶的份量： 600 卡路里 11 克蛋白質	• 大多數這些產品含有乳糖。 • 每個份量中的脂肪量並不相同，取決於品牌。 • 液體配方打開後或粉末混合後冷藏。

Polycose® (粉末) (Abbott) Scandical® (粉末) (Aptalis) Benecalorie® (液體) (Nestlé)	無味飲品。與潤澤的食物或飲品混合以增添熱量、蛋白質或兩者均有。	每湯匙粉末： 23 至 35 卡路里 每 1.5 盎司液體： 330 卡路里 7 克蛋白質	• 不能用作營養的唯一來源。 • 在醫療監督下使用。
Nepro® (Abbott) Suplena® (Abbott) Novasource® Renal (Nestlé) Renalcal® (Nestlé)	為飲食中需要限制鉀和/或磷的患者提供的營養補充劑。有香草和奶油山核桃味。	每 8 盎司份量： 425 卡路里 11 至 19 克蛋白質	• 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教
Boost® Nutritional® 布丁 (Nestlé) Ensure® 布丁 (Abbott)	高熱量、高蛋白的布丁。有香草、巧克力和奶油糖果味。	每 4 盎司份量： 250 卡路里 9 克蛋白質	• 無乳糖 • 無麩質 • 符合猶太教
Glucerna®零食棒(Abbott) Glucerna®代餐棒 (Abbott)	為糖尿病患者提供的零食棒。	每根棒： 150 至 220 卡路里 8 至 10 克蛋白質	• 符合猶太教

購買營養補充劑的聯絡資訊

Abbott Nutrition
1-800-258-7677
www.abbottstore.com

Nestlé
1-800-422-ASK2 (2752)
www.nestle-nutrition.com

Carnation
1-800-289-7313
www.carnationinstantbreakfast.com

Aptalis

1-800-472-2634
http://store.axcanscandipharm.com/home.php

菜單範例

使用這裡的 4 份菜單範例來激發您的想象力。它們可以給您在家中製作您自己的高熱量、高蛋白質膳食的想法。您可能覺得將一頓膳食分為 2 個部分可能方便地使您在那天晚些時候有一份小量的、現成的膳食可以食用。如果對您來說製作您自己的膳食有困難，請求家人或朋友的幫助。嘗試在您有精力的那些日子裡分批製作膳食並將他們冷凍起來在之後的日子食用。如有必要的話，您也可以食用現成製作好的食物。

要點

- 如果您有糖尿病或高血糖，使用未加甜的或用代糖製成的產品。限制您飲用的水果汁的量。
- 膳食計劃中的液體量少，那樣您就不會在進餐期間很快感覺飽。試圖在您的膳食之間飲用您的大多數液體。一位平均身材的成人每天需要 8 到 10 杯、每杯 8 盎司的液體。這包括果汁、水、奶昔和湯。其還包括在室溫下就會變成液體的固體，比如意大利冰。
- 如果您是乳糖不耐受，您不應該飲用普通奶牛的奶。相反，您應該飲用 Lactaid®牛奶、米漿、杏仁牛奶或豆漿。*嘗試這些奶的加甜版本以獲取額外的熱量。與其它奶製食品一起服用 Lactaid®片劑或滴劑，比如冰淇淋或軟奶酪。輕度或中度乳糖不耐受的患者通常可以接受硬質陳年奶酪和酸奶。
- 素食者和絕對素食主義者菜單包括在此。素食者和絕對素食主義者都應該食用更多的堅果、籽和油以增加他們的熱量。絕對素食主義者應該考慮在他們的飲食中包括奶製品和蛋。他們還應該特別注意食用富含維生素 B12、鈣、鐵和鋅的食物。如果您遵循素食者或絕對素食主義者飲食，請與一位飲食學家交談。
- 水果和蔬菜熱量低。因此，它們經常不被包括在膳食規劃中。您可能發現您達不到每日建議的份量。您可能需要服用一片多功能維生素，但先和您的醫生核實。
- 見「食譜」部分的雙倍牛奶（Double Milk）和列舉在菜單範例中的奶昔的食譜。

*如果您有或曾經有過乳腺癌，詢問您的醫生您是否可以食用含有大豆的食物。

菜單範例 1

膳食	普通飲食	普通飲食	普通飲食
早餐	1 個煎蛋卷加 1 盎司磨碎的奶酪 1 個小羊角麵包加黃油和果凍 4 盎司橙汁	2 個小煎餅加黃油和糖漿 4 盎司菠蘿汁	4 盎司梨漿 1 片法式吐司加黃油和糖漿
早中午點心	2 湯匙花生醬和 1 湯匙果凍，放在 4 塊餅乾上 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	4 片全麥餅乾加¼杯茅屋芝士和杏桃醬 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	8 盎司桃子果味奶昔（Fruity Shake）

午餐	½個在黑麥麵包上的烤火雞和瑞士奶酪三明治 4 盎司用雙倍牛奶（Double Milk）製成的熱巧克力，澆上打發奶油	½個加蛋黃醬和番茄醬的芝士漢堡 15 根炸薯條 4 盎司用雙倍牛奶（Double Milk）製成的巧克力牛奶	½杯通心粉和奶酪，澆上額外磨碎的奶酪 ½杯花椰菜與在黃油中炒過的麵包屑 4 盎司杏桃漿
下午點心	½杯什錦雜果（混合乾果和堅果） 4 盎司蔓越莓汁	1 片麵包加 1 盎司融化的馬蘇里拉芝士 4 盎司梨漿	8 盎司水果酸奶
晚餐	一片 2 英吋的法式乳蛋餅 ½杯帶奶油或奶油汁的西蘭花 4 盎司桃漿	一份 2”x 2”的意大利烤肉千層麵 ½杯豌豆加洋蔥和黃油或奶油汁 4 盎司普通汽水	2 盎司牛排 ½杯炒青豆加杏仁條 4 盎司葡萄汁
晚間點心	½杯上等優質*香草冰淇淋，澆上切碎的山核桃、楓樹漿和打發奶油	½杯蛋羹，澆上打發奶油	一片 2 英吋的蘋果餡餅和 1 盎司切達奶酪 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）

*上等優質冰淇淋相比普通冰淇淋每個份量中多大約 100 卡路里。其每½杯份量中多大約 20 克脂肪。

菜單範例 2

膳食	普通飲食	普通飲食	普通飲食
早餐	1 個蛋和奶酪煎蛋餅加在黃油中炒過的麵包丁 4 盎司橙汁	¾杯 Frosted Flakes®麥片 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	1 片法式吐司加黃油和糖漿 4 盎司用雙倍牛奶（Double Milk）製成的熱巧克力
早中午點心	½杯糖衣烤花生 4 盎司葡萄汁	2 個蘸了鹹辣調味醬的半片雞蛋 4 盎司梨漿	¼杯開心果 4 個乾杏桃 4 盎司蘋果汁
午餐	½個加蛋黃醬的金槍魚三明治	½個烤火腿和奶酪三明治	1 片澆上花生醬和蜂蜜的

	4 盎司桃漿	4 盎司用雙倍牛奶（Double Milk）製成的巧克力牛奶	全麥麵包 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）
下午點心	10 墨西哥玉米片加納喬奶酪蘸醬 4 盎司普通汽水	1 根蘸滿奶油乾酪或藥草塗抹乾酪的芹菜莖 4 盎司杏桃漿	2 個烤塞餡蛤蜊 4 盎司葡萄汁
晚餐	雞肉餡餅 4 盎司覆盆子果味奶昔（Fruity Shake）	2 盎司炸雞 ½杯奶油玉米 ½杯由黃油和美國奶酪製成的奶酪土豆泥	1 杯用全脂牛奶乳清乾酪和馬蘇里拉芝士製成的烤通心麵 ½杯西蘭花加大蒜和油 4 盎司普通汽水
晚間點心	½杯大米布丁，澆上打發奶油 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	全麥餅乾「三明治」加 1 湯匙花生醬和迷您棉花糖 4 盎司巧克力標準奶昔（Standard Milkshake）	½杯上等優質冰淇淋，澆上巧克力糖漿、漿果和打發奶油 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）

菜單範例 3

膳食	普通飲食	素食者	素食者
早餐	⅓杯燕麥片 ¾杯水果酸奶 4 盎司杏桃漿	¾杯用雙倍牛奶（Double Milk）、葡萄乾、核桃、紅糖和黃油製成的煮熟的燕麥 4 盎司用雙倍牛奶（Double Milk）製成的即食可可	1 片全麥麵包 1 盎司明斯特奶酪 4 盎司橙汁
早中午點心	一個有黃油或奶油乳酪和果凍的小瑪芬蛋糕 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	½個有蔬菜奶油乳酪的貝谷圈 4 盎司草莓果味奶昔（Fruity Shake）	1 杯花生醬奶昔（Peanut Butter Shake）
午餐	一塊 3 英吋的楔形雞肉和奶酪油炸玉米粉餅，澆上酸奶油 4 盎司蘋果汁	½個全麥麵包的花生醬和果凍三明治 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	½個麵包上有奶酪和田園沙拉醬、醬菜和洋蔥的素食漢堡 15 根炸薯條

			4 盎司普通汽水
下午點心	½杯烤腰果 4 盎司香蕉果味奶昔（Fruity Shake）	½杯水果雞尾酒加⅓杯酸奶油和糖作調味 4 盎司蘋果汁	4 湯匙牛油果沙拉醬 8 片墨西哥玉米片 4 盎司桃漿
晚餐	2 盎司紅洋蔥油醋汁中的烤魚 1 個澆上酸奶油和韭菜的小烤土豆 ½杯有黃油的青豆和胡蘿蔔 4 盎司蔓越莓汁	一片 2 英吋的西蘭花和奶酪法式乳蛋餅 一份有菲達奶酪、橄欖、橄欖油和醋的小沙拉 4 盎司巧克力杏仁奶昔（Chocolate Almond Shake）	1 杯阿爾費雷多麵條 ½杯在大蒜和油中炒的菠菜 4 盎司葡萄汁
晚間點心	½杯在重奶油或半奶油半牛奶（half and half）中的草莓，澆上糖 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	4 湯匙鷹嘴豆沙在½個烤皮塔餅上 4 盎司桃漿	1 個小香蕉蘸在巧克力糖漿中並卷上切碎的花生 ½杯雙倍牛奶（Double Milk）

菜單範例 4

膳食	普通飲食	☐對素食主義者	☐對素食主義者
早餐	1 個煎蛋 1 片有黃油和 覆盆子醬的全麥麵包 4 盎司杏桃漿	½杯牛奶什錦早餐加幾片新鮮桃子 4 盎司大豆、米飯或杏仁牛奶	1 個大豆香腸段 2 個用豆奶、瑪琪琳人造黃油和楓樹糖漿製成的小煎餅 4 盎司菠蘿汁
早中午點心	4 個乾杏桃 ¼杯杏仁 4 盎司香草標準酸奶奶昔（Standard Yogurt Shake）	1 杯不含奶製品的楓樹核桃奶昔（Maple Walnut Shake） ½杯烤開心果	4 盎司不含奶製品的巧克力櫻桃奶昔（Chocolate Cherry Shake）
午餐	½個法拉費爾三明治（一種美味的中東三明治）和額外芝麻醬 4 盎司普通汽水	½杯有大蒜和油的扁麵條 1 個大豆肉圓 1 小片大蒜麵包	½個麵包上有大豆奶酪和大豆蛋黃醬、番茄醬、醬菜和洋蔥的大豆漢堡

		4 盎司香草米漿	15 條炸薯條 4 盎司不含奶製品的巧克力杏仁奶昔（Chocolate Almond Shake）
下午點心	4 塊全麥餅乾和 2 湯匙花生醬 4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）	4 塊全麥餅乾和和 2 湯匙杏仁黃油 4 盎司杏桃漿	½杯水果和堅果燕麥片 4 盎司桃漿
晚餐	1 杯通心粉和奶酪 ½杯冷卻的蘆筍尖和藍奶酪沙拉醬 4 盎司葡萄汁	½杯豆腐和白豆砂鍋菜 ½杯糙米 ½杯菠菜炒烤松子 4 盎司桃漿	1 杯澆上大豆奶酪的辣椒豆 1 片不含奶製品、不含蛋的玉米麵包 4 盎司起泡蘋果汁
晚間點心	一個有肉桂糖、黃油和核桃的烤蘋果 4 盎司香草豆漿	一片 2 英吋絹豆腐芝士蛋糕 4 盎司不含奶製品的香草奶昔（Dairy-free Milkshake）	½杯澆上糖和不含奶製品的打發奶油的藍莓 4 盎司蔓越莓汁

食譜

在您製作這些食譜之前，請注意生的蛋可導致沙門氏菌（salmonella）食物中毒。**不要將生的蛋添加到您的奶昔中。**

如果您有糖尿病或高血糖，這些食譜可能對您並不適合。與您的飲食學家交談。

雙倍牛奶

1 夸脫全脂牛奶
1 包脫脂乾奶粉（來製作 1 夸脫產品）
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：230 卡路里和 16 克蛋白質

標準奶昔

1 杯如上所述的雙倍牛奶（Double Milk）
2 杯上等優質冰淇淋（任何口味）
2 湯匙糖或糖漿
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：470 卡路里和 11 克蛋白質

標準酸奶奶昔（一種給那些喜歡適中甜度的人的奶昔）

8 盎司原味酸奶（如果怕您無法找到普通酸奶的話，使用低脂酸奶）
2 杯上等優質冰淇淋（任何口味）
4 盎司雙倍牛奶（Double Milk）
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：380 卡路里和 10 克蛋白質

給糖尿病患者的標準奶昔

8 盎司雙倍牛奶（Double Milk）
2 杯無糖冰淇淋（任何口味）
4 茶匙芥花籽油或橄欖油
2 茶匙 NutraSweet®或其它無卡路里的代糖（可選）
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：260 卡路里和 10 克蛋白質

標準不含奶製品的奶昔

8 盎司燕麥牛奶、豆漿或杏仁牛奶
2 杯大豆冰淇淋（任何口味）
4 茶匙芥花籽油或橄欖油
2 茶匙楓樹糖漿或糖（如果您正使用加甜的不含奶製品的牛奶，則省去這一成分）
僅用於香草奶昔：添加 1 茶匙香草精
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：285 卡路里和 6 克蛋白質

楓樹核桃或山核桃奶昔

使用標準奶昔（Standard Milkshake）食譜中的香草冰淇淋並添加以下：
½ 杯磨碎的核桃或山核桃
¼ 杯楓樹糖漿代替標準奶昔（Standard Milkshake）食譜中的甜味劑
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：480 卡路里和 12 克蛋白質

香草或巧克力杏仁奶昔

使用標準奶昔（Standard Milkshake）食譜中的香草冰淇淋並添加以下：
½ 杯磨碎的脫皮（無皮）杏仁
1 茶匙香草精（如果需要的話，添加更多的甜味劑）
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：480 卡路里和 15 克蛋白質

將 ½ 杯巧克力糖漿代替標準奶昔（Standard Milkshake）食譜中的其它甜味劑並添加 ½ 杯磨碎的脫皮杏仁
混合在攪拌機中並冷藏。
每 8 盎司份量：500 卡路里和 13 克蛋白質

花生醬奶昔

向任何標準奶昔食譜中添加½杯花生醬。

將½杯加甜煉乳或巧克力糖漿代替標準奶昔食譜中的其它甜味劑。

混合在攪拌機中並冷藏。

有花生醬和加甜煉乳的每 8 盎司份量：660 卡路里和 19 克蛋白質

有花生醬和巧克力糖漿的每 8 盎司份量：640 卡路里和 16 克蛋白質

果味奶昔

向任何標準奶昔食譜中添加以下：

1 杯冷凍的、新鮮或罐裝水果，比如草莓、覆盆子、藍莓、香蕉、芒果或桃子

您可以添加更多的甜味劑，取決於水果的口味有多酸性。

混合在攪拌機中並冷藏。

每 8 盎司份量：380 卡路里和 8 克蛋白質

櫻桃香草或巧克力櫻桃奶昔

向任何標準奶昔食譜中添加以下：

1 杯去核櫻桃

½茶匙香草精或將½杯巧克力糖漿代替標準奶昔食譜中的其它甜味劑

混合在攪拌機中並冷藏。

櫻桃香草（Cherry Vanilla）每 8 盎司份量：380 卡路里和 8 克蛋白質

巧克力櫻桃（Chocolate Cherry）每 8 盎司份量：430 卡路里和 7 克蛋白質

其它奶昔變化

在您嘗試了這本小冊子中的奶昔食譜之後，試試用其它的成分。您可以使用給下面任何成分來增強您的奶昔的味道並增加其卡路里數：

- 花生醬和香蕉
- 香蕉和核桃
- 菠蘿和椰子奶油*
- Oreo®餅乾*
- M&M's® *
- 花生醬杯*
- 加味甜酒，*在您的醫生的批准下並僅為偶爾使用

*如果您有糖尿病或高血糖，這些成分可能對您並不適合。在您嘗試它們之前與您的飲食學家交談。

通過營養來處理症狀和副作用

這一部分描述了一些您可使用的貼士來幫助您的：

- 便秘
- 腹瀉

- 口乾或口腔疼痛
- 口味變化
- 噁心

在遵循這些貼士之前，請將任何症狀報告給您的醫生和護士。

便秘

便秘是您的排便的減少。其可包括：

- 難以排出大便（糞便）
- 大便硬
- 無法清空您的腸道

便秘可能由許多事情造成，包括飲食、活動和生活方式。一些化療和止痛藥物也可導致便秘。飲食原因包括膳食不規則、未食用足夠的纖維以及未飲用足夠的液體。纖維很重要，因為纖維可以增加您消化道中的食物纖維渣滓。這可有助於將廢物移出您的身體。水果、蔬菜和全麥食物都有纖維。以下是通過您的飲食來處理便秘的方法。

食用更多高纖維的食物

一次一種食物，向您的飲食中添加纖維。確保飲用足夠的液體來防止氣體和腹脹。高纖維食物的範例是：

- 水果
- 蔬菜
- 全麥食物（例如：全麥麥片、意大利麵、瑪芬蛋糕、麵包和糙米）
- 堅果和籽

飲用足量的液體

嘗試每天飲用至少 8 至 10 杯、每杯 8 盎司的液體。飲用水、水果和蔬菜汁、牛奶和其它液體。這將幫助您保持大便軟。

在一致的時間進食

試圖在每天相同的時間食用您的膳食。如果您要對您的飲食進行改變，慢慢改變。

腹瀉

腹瀉是頻繁、鬆散、水樣的排便。其導致食物快速通過您的腸子。當這種情況發生時，水和營養成分不能很好地被您的身體吸收。腹瀉可能是由以下導致的：

- 化學治療
- 放射治療
- 胃或腸的手術
- 藥物
- 難以消化牛奶和奶製品
- 对其它食物敏感

在您使用以下建議來處理您的腹瀉之前，與您的醫生核查。

飲用足夠的液體

每天飲用至少 8 至 10 杯、每杯 8 盎司的液體。這將有助於替代您在腹瀉時失去的水和營養成分。嘗試飲用

- 水
- 和水混合的水果汁和漿
- 像 Gatorade® 的運動飲料
- 清肉湯
- 不含咖啡因的汽水。在飲用之前將汽水開蓋放置幾分鐘以減少冒氣泡

避免非常燙或冷、高糖分、高脂肪和辛辣的食物。這些對您的消化系統不利並可能使您的腹瀉惡化。

如果您有腹瀉的話，遵循下面的飲食指導。

水果和蔬菜

可嘗試的食物

- 煮得很熟、去皮並製成菜泥的或罐裝水果和蔬菜
- 香蕉
- 去皮的蘋果
- 與水混合的果汁或果漿
- 柔順的花生醬

這些項目中的大多數含有鉀和液體，以幫助代替您身體因腹瀉而損失的。它們還有水溶性纖維，可減少腹瀉。

需避免的食物

- 生的水果和蔬菜、堅果和籽（除了那些被允許的）
- 可能導致氣體的蔬菜，比如西蘭花、花椰菜、捲心菜、豆類和洋蔥

澱粉和碳水化合物

可嘗試的食物

- 精白麵包、麥片、米飯、意大利麵和穀粉
- 煮土豆或土豆泥（無皮）
- 餅乾、椒鹽脆餅和全麥餅乾

這些食物中的一些含有鹽，以幫助代替您身體因腹瀉而損失的。

需避免的食物

- 全麥麵包、意大利麵、麥片和糙米
- 麵包製品和堅果或籽
- 高脂肪麵包和糕點，比如羊角麵包和甜甜圈
- 炸土豆

肉類與肉類替代品

可嘗試的食物

- 瘦肉，比如無皮的雞肉或火雞雞胸肉
- 煮得很熟的蛋
- 豆腐

這些是清淡、低脂肪和低纖維的食物。它們對您的消化系統有利。

需避免的食物

- 高脂肪的或炸的肉類和豆腐
- 帶皮肉類

這些食物對您的消化系統不利。它們可導致不適並使您的腹瀉惡化。

奶製品

可嘗試的食物

- 低脂牛奶或酸奶

如果您消化牛奶和牛奶製品有問題，嘗試 Lactaid®的牛奶、豆漿或米漿

需避免的食物

- 全脂牛奶
- 冰淇淋
- 高脂肪奶酪
- 酸奶油

調味品

可嘗試的食物

- 鹽，除非您因其它原因必須避免鹽
- 不含脂肪的肉汁和沙拉醬

需避免的食物

- 大量糖和香料
- 濃郁的肉汁和沙拉醬
- 含咖啡因的食物或飲品（例如：巧克力、茶或汽水）

這些食物對您的消化系統不利。這可導致不適並使您的腹瀉惡化。

口乾或口腔疼痛

當您的嘴乾或疼痛時，進食可能變得困難或痛苦。一些食物可能難以咀嚼和吞嚥。口乾或口腔疼痛可有由以下引起：

- 化學治療
- 放射治療
- 藥物
- 頭部和頸部手術
- 感染
- 其它醫療問題

口乾或口腔疼痛可能導致蛀牙。這是因為您產生較少唾液，而唾液保護您的牙齒以防蛀蝕。

您食用的食物種類可帶來不同。選擇有潤澤、柔軟質地並容易吞嚥的食物。避免乾或粗糙的食物。下面是一份您可嘗試的食物的列表：

當您口乾時

可嘗試的食物

柔軟的和菜泥食物

- 砂鍋菜、豆類菜、通心粉和奶酪，以及炒蛋
- 煮熟的嫩雞肉和魚
- 燉菜和奶油湯
- 煮熟的麥片
- 嬰兒食品
- 向食物中添加調味汁、肉汁、果汁、清肉湯、瑪琪琳人造黃油和酸奶油
- 蘸在牛奶或茶中的麵包、餅乾和其它烘焙食品

需避免的食物

粗糙的或乾的食物

- 沒有調味汁的乾肉
- 乾而粗糙的麵包、餅乾、椒鹽脆餅和麥片
- 粗糙的生水果和蔬菜

冷的食物

- 奶昔、冰沙、酸奶、明膠、茅屋芝士和營養補充劑（見上文中的補充劑列表）
- 製成泥的水果和蔬菜

當您口腔疼痛的時候

可嘗試的食物

清淡的、柔軟的、製成泥的食物

- 淡味砂鍋菜、土豆泥、通心粉和奶酪，以及炒蛋
- 煮得軟熟的或製成泥的雞肉和魚
- 奶油湯
- 煮熟的麥片
- 嬰兒食品（木薯澱粉和原味）
- 向食物中添加瑪琪琳人造黃油、酸奶油和微辣的調味汁（根據耐受）
- 蘸在牛奶或茶中的麵包、餅乾和其它烘焙食品

冷的食物

- 奶昔、冰沙、酸奶、明膠、蛋羹、茅屋芝士和營養補充劑

需避免的食物

粗糙或乾的食物

- 乾肉
- 乾麵包、餅乾和椒鹽脆餅
- 粗糙的生水果和蔬菜
- 辛辣、鹹和酸性食物
- 用大量香料製成的食物，比如胡椒或辣椒粉
- 鹽分高或用醋製成的食物
- 柑橘類水果製品（例如：橙汁和檸檬汽水）
- 番茄製品（例如：意大利麵醬、番茄汁或番茄湯）

您進食的方式可帶來不同。以下是避免刺激您的嘴的一些貼士：

- 將您的食物煮到柔嫩。使用一個攪拌機來將食物製成泥。
- 將您的食物切成小塊，讓您容易咀嚼。
- 經常用水漱您的口。
- 在吃飯時飲用液體，在咬嚼之間吮吸一口。
- 使用吸管來飲用液體，以防止其觸碰到您疼痛的嘴。
- 如果您口乾，嘗試不含糖的薄荷糖或口香糖以產生更多唾液。
- 刷您的牙齒（在您的醫生或牙醫的允許下）和舌頭。飲用更多的液體以幫助保持您的口腔清潔。

口味變化

您的味覺是由 4 個主要感覺組成的。這些是鹹味、甜味、苦味和酸味。您的味覺可受到化學治療、放射和其它藥物的影響。口味變化因患者而異。最常見的變化是您口中有苦味和金屬味道。有時食物的味道可能什麼都不像。

當您的食物似乎無味時：

- 改變您食物的質地。例如：相比烤土豆您可能更喜歡土豆泥，或者是反過來。一些食物可能在冷卻時或室溫下味道更好。
- 選擇並準備對您來說看上去、聞上去好的食物。
- 根據耐受使用更多香料和調味料，例如：
  - 向您的食物中添加調味汁和調味品，比如醬油或番茄醬。

    - 將您的肉類或肉類替代品腌泡在沙拉醬、水果汁或其它調味汁中
    - 使用洋蔥或大蒜為您的蔬菜或肉類加味。
    - 向您的食物中添加藥草，比如迷迭香、羅勒、牛至和薄荷。
    - 向您的奶昔或酸奶中拌入水果。嘗試薄荷或咖啡味的奶昔。
- 嘗試酸的和酸性的食物。這些可能有助於刺激您的口味。

如果您口中有苦味或金屬味：

- 在飯前用水漱您的口。
- 通過刷您的牙齒（如果您的醫生允許的話）和您的舌頭以及飲用更多液體來保持良好的口腔衛生。
- 如果肉類味苦，嘗試將之腌泡在調味汁或水果汁中。
- 包括肉類替代品以獲取蛋白質，比如奶製品和豆類。
- 使用塑料餐具以減少金屬味。
- 嘗試不含糖的薄荷或口香糖。

如果食物的味道或氣味與平時不同：

- 避免有強烈氣味的食物。由於牛肉和魚的氣味最強烈，嘗試食用家禽、蛋和奶製品。
- 試試不同的調味品和食物組合，比如：
    - 向食物中添加調味汁
    - 改變食物的溫度和質地
- 如果食物味道太甜，嘗試添加檸檬汁或鹽。
- 如果您的嘴不疼痛，嘗試酸性的食物，比如檸檬片或柑橘類水果來刺激口味。
- 在您進食前與進食後漱您的口。
- 在您吃飯的整個過程中小口吮吸液體，以沖掉食物的味道。
- 通過刷您的牙齒（如果您的醫生允許的話）和您的舌頭以及飲用更多液體來保持良好的口腔衛生。您的醫生還可能推薦使用一種漱口水。這可能幫助您處理您的口味變化。

與您的醫生或牙醫核查以找出您口味變化的原因。您應該在對您的飲食進行任何長期的變化之前就這樣做。如果您有任何有關您的飲食需求的問題或顧慮，請聯絡一位飲食學家。

噁心

噁心是一種胃部不適或作嘔額感覺。如果您覺得噁心，您也可能會嘔吐。噁心可能是放射、化學治療和手術導致的。其還可能是疼痛、藥物和感染導致的。下面是通過營養來處理您的噁心的建議。在您嘗試下面任何貼士之前，與您的醫生或護士核查。另外，詢問您是否需要止吐劑。這是一種預防或治療噁心和嘔吐的藥物。

可嘗試的食物	需避免的食物
含澱粉額、低脂、清淡的食物 ▪ 乾吐司、餅乾和貝谷圈 ▪ 天使蛋糕和香草鬆脆餅 ▪ 果子露、低脂冰淇淋或冰凍酸奶 ▪ 明膠 ▪ 罐裝、未加甜的水果 冷的食物 ▪ 冷蛋白質，比如去皮雞肉、奶酪和酸奶 ▪ 清淡的意大利麵沙拉 ▪ 冰棍 ▪ 冷卻的清液，比如肉湯、營養補充劑（例如 Ensure®）和加水稀釋的果汁	▪ 高脂肪、過分辛辣或過分甜的食物 ▪ 肥肉 ▪ 油炸食品，比如蛋和炸薯條 ▪ 加重奶油的湯 ▪ 奶油蔬菜 ▪ 高脂肪、高糖分的糕點、甜甜圈和小甜餅 ▪ 用濃郁香料製成的食物，比如胡椒或紅辣椒、洋蔥、辣醬或沙拉醬 高脂肪食物可能在您的胃中停留較長時間，並且較難消化。這些食物中的許多都有強烈氣味或味道，可能導致噁心或使之惡化。

一般貼士

- 注意您食用的食物量。
- 嘗試方便食品來預防您烹飪或準備食物時覺得噁心。如果您需要，請求別人為您烹飪。
- 少食多餐。這可以防止您太飽並使您在一整天中食用更多的食物。
- 在您的膳食之間飲用大多數的液體，以防止太快就覺得飽、腹脹或兩者皆是。
- 慢慢進食、充分咀嚼您的食物以幫助消化。避免吃飯後立即活動。
- 在令人愉快的環境中食用您的膳食。選擇一個有著舒適溫度的、令人放鬆的地方。避免有強烈氣味的地方。與朋友或家人一起進食也可能幫助您從您的噁心上分散注意力。穿寬鬆的衣服以保持舒適。
- 如果您在早晨感到噁心，將餅乾和乾吐司放在您的床邊。在起床之前先食用這些。
- 避免在快要開始治療或治療後馬上食用您最喜歡的食物。您可能會開始討厭這些食物。

如果噁心對您來說是一個持續性問題，那堅持記一份食物日記可能會有用。這是對您食用的食物、您進食的時間以及您進食時環境的記錄。記下您覺得噁心時的任何情況。與您的醫生、護士或飲食學家商量。

疲倦

疲倦是癌症和癌症治療的最常見副作用。其可能阻止您進行您的日常活動。其也可能影響您的生活質量並降低您對治療的耐受。有許多辦法來減少您的疲勞。

疲倦可由許多症狀造成，比如：

- 食慾不佳
- 憂鬱
- 噁心和嘔吐

- 腹瀉或便秘

這些症狀的緩解可以給您更多的能量。其還可以增加您的幸福感。整本小冊子中有許多有用的貼士來改善這些症狀。

另外一個選擇是節省您的能量。您可以通過要求家人和朋友幫忙購物和準備您的膳食來做到這一點。當您的能量低的時候，買已經準備好的或外賣的食物。把您經常使用的原料和用具放在手邊。在烹飪時嘗試坐著而不是站著。如果您食用少量而頻繁的高熱量膳食或零食點心，您的身體可能不需要那麼多能量來消化您的食物。這可以幫助您在一整天中維持您的能量。

如果您獨自生活並無法購買食物或準備膳食，您可能符合資格加入一些食物項目，比如 God's Love We Deliver 或 Meals on Wheels。一些項目可能有年齡或收入要求。您的社工可以向您提供更多資訊。

藥物

儘管飲食變化可有所幫助，但可能需要藥物來處理您的副作用。藥物可對噁心、腹瀉和便秘有所幫助。告訴您的醫生或護士您在您的治療期間發生的任何副作用。

在您的癌症治療結束後

當您的癌症治療結束時，那是考慮進行良好的食物選擇的好時候。您將希望做出促進健康和幸福的選擇。選擇脂肪低而富含維生素、礦物質、纖維和植物化學物質的食物。植物化學物質，也被稱為植物營養素，是可能預防癌症的植物物質。植物化學物質的範例包括番茄中的番茄紅素、薑黃中的薑黃素以及葡萄皮中的白藜蘆醇。

飲食與健康相連接。沒有證據顯示您食用的食物將預防您的癌症復發。但是，食用正確的食物將幫助您重獲力量、重建組織並感覺處於您的最佳狀態。以下貼士可能有所幫助：

- 在您的飲食中包括多種水果和蔬菜，以確保您獲得許多不同的營養成分。您可以在一天中的任何時候吃水果和蔬菜，煮熟的或是生的。一定要多吃非澱粉蔬菜。這些包括洋蔥、洋蔥心、蘆筍、豆類（綠臘、意大利）豆芽、甜菜、西蘭花、球芽甘藍、捲心菜、胡蘿蔔、花椰菜、芹菜、黃瓜、茄子、綠洋蔥（青蔥）、苦藍、韭菜、蘑菇、秋葵、洋蔥、辣椒、蘿蔔、沙拉蔬菜（菊苣、萵苣菜、西生菜、長葉萵苣、綠葉和紅葉生菜、菠菜）、西葫蘆、番茄、大頭菜、荸薺、西洋菜和節瓜。食用澱粉蔬菜，比如玉米、豌豆、大蕉、土豆、筍瓜（橡實形胡桃、南瓜）和番薯也很好，應該與上面列出的食物一起提供。
- 食用全麥麵包和麥片。選擇高纖維食物，比如麩皮和碎小麥麥片、糙米和雜糧、全麥和燕麥麵包。嘗試不同的穀物，比如大麥、蕎麥和乾小麥。豆類也是纖維和營養成分的一個極佳來源。它們包括豆類和豌豆類（鷹嘴豆、斑豆、腰豆、白豆、豌豆、豇豆和利馬豆）、扁豆和味增（厚的豆麵醬）。
- 限制脂肪、鹽、糖、酒精和煙熏的、醃製的或醃漬的食物。
- 選擇低脂牛奶製品、瘦肉、無皮家禽和烤魚。
- 使用低脂烹飪方式準備膳食，比如烤、蒸和煮。

膳食時間對許多患者來說是一天中的一個重要部分。疾病會影響進食並降低我們在此時間內的享受的感覺。我們希望這本小冊子中的建議將幫助您繼續對進食時間有所期待並吃得好。

記住要專注於每天食用各種各樣的食物。沒有一種食物包含了您所需的所有營養成分。

如果您對這些指導有任何問題，請與一位飲食學家交談。如果您有任何特別的顧慮，請與您的醫生或飲食學家交談。

資源

營養和飲食學院（Academy of Nutrition and Dietetics，AND）

www.eatright.org/public
AND 是註冊飲食學家的專業組織。欲在您的區域找到一位飲食學家，在網站首頁的右上角點擊「找一位註冊飲食學家（Find a Registered Dietitian）」。

美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research）

www.aicr.org
1-800-843-8114
包括飲食與癌症預防的資訊。

美國食品及藥物管理局食品安全與應用營養學中心（FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition）

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
包括關於食品安全的有用資訊。

史隆-凱特琳癌症紀念醫院整合醫學服務（MSK Integrative Medicine Service）

此服務提供這一資料中提到的所有輔助療法。這些服務中的一些可能要收費。欲知更多資訊或進行預約，請撥打：
(646) 888-0888 （住院患者）
(646) 888-0800 （門診患者）

國家健康研究所膳食補充劑辦公室

http://ods.od.nih.gov
(301) 435-2920
用於有關膳食補充劑的最新資訊。

如果您有任何問題或顧慮，請與您的醫生、護士或您的醫療團隊中的另一位成員交談。您可以在星期一到星期五、上午 9:00 點到下午 5:00 點間聯絡到他們，電話號碼為：_____。下午 5:00 點以後、週末和節假日期間，請撥打_____。如果沒有列出號碼或者您不確定，請撥打(212) 639-2000。

© 2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Printed on May 27, 2014, 3:06 pm [B-160]