Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

通过饮食变得更健康

本信息介绍了如何做出健康的食物和运动选择。

您所摄入的食物和所选择的生活方式对个人健康起着重要作用。 健康的选择可以：

- 降低罹患慢性疾病的风险，如高血压、糖尿病、心脏病和某些癌症。
- 控制疾病症状，如高血压、高血糖和高胆固醇。

在本资源中，我们概述了改善整体健康的 6 个步骤，包括如何管理体重、控制食物份量、了解食品标签、增加体力活动以及做出健康的食物选择。 其中还回答了一些有关健康生活方式的常见问题。 在本资源的末尾，有 3 份包含健康膳食的示例菜单供您尝试。

如需了解有关在治疗期间食物选择的更多信息，请向您的护士索取*癌症治疗期间的健康饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)资源。

步骤 1：达到并保持健康体重

饮食和运动可以增加或减轻体重。 如果摄入的热量超过身体需要，体重可能会增加。 如果摄入的热量少于身体需要，则会导致体重减轻。

如果您超重，则需要摄入低于人体所需的热量、增加运动量或两者兼顾，以达到健康的体重。 保持健康的体重对健康大有裨益，包括降低罹患多种慢性疾病的风险。 肥胖会增加罹患以下疾病的风险：

- 结肠癌、乳腺癌、前列腺癌和食道癌
- 心脏病
- 糖尿病
- 高血压

- 睡眠呼吸暂停
- 其他慢性疾病，如哮喘、关节炎和胆囊疾病

如果您体重过轻，请与医疗保健提供者讨论安全增重的方法。

了解您的体重指数 (BMI)

BMI 是一种根据身高体重对人体内脂肪含量的测量方法。 该指数有助于您了解自己的体重是否健康。 成年人的健康 BMI 介于 18.5 和 24.9 之间。

BMI	体重类别
18.4 或以下	体重过轻
18.5 到 24.9	正常
25 至 29.9	超重
30 或以上	肥胖

您可以使用该网站的工具来计算您的 BMI：www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm。 还可以在下方 BMI 表中找到您的 BMI。 如何使用该表：

1. 在左侧列中找到您的身高。
2. 找到您的身高后，在同一行找到您的体重。
3. 找到您的体重后，查看该列顶部相应的 BMI 即可。 这就是您的 BMI。

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

例如，如果您身高 5 英尺 5 英寸，体重 168 磅，则您的 BMI 为 28。 这意味着您属于超重。 您的目标应该是使自己的 BMI 达到正常范围。

如果您的 BMI 超过 25，则请查找与您身高相匹配的健康 BMI 所对应的体重。 该数值即为您的目标体重。

热量需求

热量需求是指人体所需的热量。 具体取决于以下因素：

- 年龄
- 肌肉质量（即您拥有的肌肉数量）
- 运动量和运动类型
- 您的整体健康状况

成年女性一般每天需要 1,600 到 2,200 卡路里的热量。 成年男性一般每天需要 2,200 至 2,800 卡路里的热量。 一般来说，如果您年龄较大或活动较少，则所需要的热量较少。 如果您拥有大量肌肉或活动较多，则需要更多热量。

如果想要减重，请尽量摄入更少热量，并增加活动量。

步骤 2：控制食物份量

从任何食物中摄入过多热量都会导致体重增加。 为避免体重增加，控制食物份量非常重要。

下表列出了相当于 1 份份量的食物量。

面包、谷类食品、大米和面食

饮食	1 份份量的量
面包	1 片
谷物（热）	½ 杯
谷物（冷）	1 盎司（½ 杯至 1 杯，取决于谷物类型）
意大利面	½ 杯
大米	½ 杯

蔬菜

饮食	1 份份量的量
切碎的蔬菜（煮熟或生食）	½ 杯
蔬菜汁	¼ 杯
叶菜（生食）	1 杯

水果

饮食	1 份份量的量
切碎、煮熟或不加糖的罐装水果	½ 杯
水果干	¼ 杯
水果汁	¾ 杯
整个水果，中等大小，新鲜	1 片水果

牛奶、酸奶和奶酪

饮食	1 份份量的量
牛奶或酸奶	1 杯

天然奶酪（马苏里拉奶酪、瑞士干酪、明斯特干酪、切达干酪、意大利熏干酪和豪达奶酪）	1 ½ 盎司
加工或包装奶酪（美式奶酪和大多数奶酪酱）	2 盎司

瘦肉、家禽、鱼类、豆类、蛋类和坚果

饮食	1 份份量的量
煮熟的豆类	½ 杯
熟肉、家禽或鱼类	3 盎司
蛋类	1
坚果	⅓ 杯
花生酱	2 汤匙

您还可以使用以下日常物品示例来帮助确定您的食物份量。

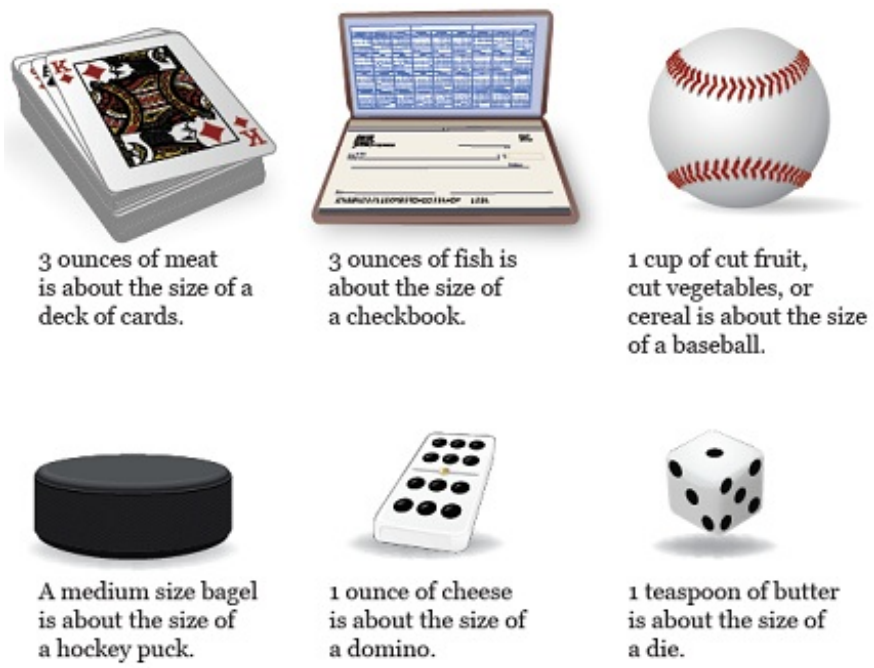


图 1. 食物份量示例

第 3 步：选择健康的食物

脂肪、油和胆固醇

“好”胆固醇与“坏”胆固醇

胆固醇是一种类似脂肪的物质。 它只存在于肉类、鸡蛋和乳制品等动物源食品中。 胆固

醇以称为脂蛋白的包裹形式在血液中流动。 脂蛋白分为“好”和“坏”两种。

- 低密度脂蛋白 (LDL) 是“坏”胆固醇。 它会堵塞动脉（血管），导致心脏病。
- 高密度脂蛋白 (HDL) 是“好”胆固醇。 它能将胆固醇排出体外。

脂肪和油

所有类型的脂肪都有相同的热量，但有些脂肪比其他脂肪更健康。 减少饮食中的脂肪总量。

饱和脂肪

食用饱和脂肪含量过高的食物，可能会使总胆固醇和 LDL 水平升高。 限制饱和脂肪的摄入量可以保持心脏健康，更容易保持体重。

含有饱和脂肪的食物包括：

- 牛肉、猪肉、小牛肉和鸡皮
- 全脂牛奶和乳制品，如奶酪和冰淇淋
- 黄油
- 猪油、培根油
- 椰子油、棕榈油和棕榈仁油
- 烘焙食品，如饼干、糕点和羊角面包

摄入不饱和脂肪（单不饱和脂肪和多不饱和脂肪）而避免摄入饱和脂肪，可降低罹患心脏病的风险。

单不饱和脂肪

应主要选择单不饱和脂肪。 这类脂肪可以降低总胆固醇和 LDL 水平。 它们不会影响您的 HDL 水平。

单不饱和脂肪来自植物来源。 它们主要存在于：

- 橄榄
- 橄榄油
- 菜籽油

- 花生、花生油
- 杏仁、榛子、山核桃
- 牛油果

多不饱和脂肪

多不饱和脂肪可降低总胆固醇，不会提高 LDL 水平。

多不饱和脂肪也来自植物来源。 它们存在于：

- 玉米油
- 红花籽油
- 葵花籽油
- 大豆油
- 棉籽油

反式脂肪

反式脂肪（又称为部分氢化脂肪或油）是在油中加入氢后制成的。 它们是人工制造的，这意味着反式脂肪属于人造产物，通常不会自然产生。

反式脂肪会提高总胆固醇和 LDL 水平，并降低 HDL 水平。 反式脂肪的摄入量没有安全标准。 应尽量完全避免摄入反式脂肪。

反式脂肪存在于以下食物中：

- 许多油炸、预包装、烘焙和加工食品
- 人造黄油、黄油类产品和起酥油
- 粉状和液体咖啡奶精

选择标签上注明“零 (0) 反式脂肪”的食品。 尽量避免食用含有部分氢化油的加工食品，如某些饼干、曲奇、花生酱和裹面包屑的冷冻食品。 查看食品配料表，以确认是否含有部分氢化油。

ω–3 脂肪酸

身体健康，尤其是心脏健康需要 ω–3 脂肪酸。 它们主要存在于油性鱼类中。 请尽量每周

至少食用 2 份（4 盎司）富含 ω–3 的鱼类。 含有 ω–3 的鱼类：

- 鲑鱼
- 金枪鱼
- 鲭鱼

含有少量 ω–3 脂肪酸的食物包括：

- 绿叶蔬菜
- 核桃
- 大豆
- 亚麻籽、奇亚籽

ω–6 脂肪酸

ω–6 脂肪酸也是健康所必需的，因为人体无法自行产生该物质。 然而，人体只需要少量的 ω–6。 ω–6 脂肪酸存在于以下食物中：

- 植物油
- 人造黄油
- 烘焙食品
- 加工食品

应该摄入多少脂肪?

饮食中 20% 至 35% 的热量可来自脂肪。 所摄入的大部分脂肪应来自单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。 饮食总热量的 10% 或更少可来自饱和脂肪。

每克脂肪含有 9 卡路里。 如需了解每天可以摄入的脂肪克数：

- 对于总脂肪，将每日热量需求乘以 20% 和 35%
- 对于饱和脂肪，将每日热量需求乘以 10%

然后，将这些数字除以 9，即可得出您每天可摄入的脂肪克数。 您也可以使用以下表格。

每日热量需求	每日总脂肪	每日饱和脂肪

1,600 卡路里	35 至 62 克	17 克或以下
1,800 卡路里	40 至 70 克	20 克或以下
2,000 卡路里	44 至 77 克	22 克或以下
2,200 卡路里	48 至 85 克	24 克或以下
2,800 卡路里	62 至 108 克	31 克或以下

从饮食中减少脂肪的小贴士

- 限制高脂肪的涂抹酱料。 其中包括：
  - 黄油
  - 人造黄油
  - 奶油干酪
  - 蛋黄酱
  - 沙拉酱
- 选择瘦肉块，如去皮鸡肉、火鸡肉和鱼肉。
- 每周食用的红肉不超过 18 盎司。
- 烹饪肉类前要去掉脂肪和皮。
- 烘烤、煎烤、烧烤、蒸煮或水煮食物。
- 用防粘喷雾油煎炸食物，而不是油炸食物。
- 用草药和香料代替黄油或油，增加食物的味道。
- 腌制时使用水果或果汁。 可尝试猕猴桃汁、木瓜汁、柠檬汁或青柠汁。
- 用蔬菜汤或低钠番茄汁代替黄油或油，用于烹饪蔬菜、肉类和海鲜。
- 将汤冷藏，撇去上面形成的脂肪层。
- 用 1 个蛋黄加 2 个蛋清制作炒蛋或煎蛋卷。 或使用鸡蛋替代品。
- 选择用水封装的金枪鱼或沙丁鱼罐头，而不是油浸包装。 否则，请将油浸包装的罐装金枪鱼或沙丁鱼沥干，以减少脂肪含量。
- 使用菜籽油或橄榄油进行烹饪。 这类油的饱和脂肪含量最低。

果蔬

食用多种不同种类的水果和蔬菜有助于预防慢性疾病。 水果和蔬菜具有以下优点：

- 富含维生素、矿物质、抗氧化剂和植物化学物质（只存在于植物性食物中的有益物质）。
- 富含纤维。
- 热量、脂肪和胆固醇含量低。

每天至少摄入 2 ½ 杯蔬菜和 2 杯水果。 在大部分正餐和零食中加入水果和蔬菜。 避免选择果汁，而应选择完整或切块的水果和蔬菜。 果汁中含有很少或不含纤维。 纤维对健康的肠道功能非常重要。

作为健康饮食计划的一部分，《美国人膳食指南》(Dietary Guidelines for Americans) 建议多摄入水果和蔬菜。 其中包括食用不同种类的水果和蔬菜。 为此，您可以选择不同颜色的水果和蔬菜，如深绿色、红色和橙色。 豆科植物（如豆类、小扁豆）也含有许多人体必需的维生素和营养物质，应纳入您的饮食中。

下面的列表显示了维生素 A（类胡萝卜素）、维生素 C、叶酸和钾的最佳水果和蔬菜来源。 上述物质都是饮食中的重要营养素。

营养素	食物来源
维生素 A	• 深绿色多叶蔬菜（如菠菜、绿芥菜、芜菁、羽衣甘蓝、芥菜、莴苣和绿叶生菜） • 橙色水果（如芒果、甜瓜、杏和红色或粉色葡萄柚） • 橙色蔬菜（如胡萝卜、红薯和南瓜） • 红色蔬菜（如番茄、番茄制品和甜红椒）
维生素 C	• 西兰花、辣椒、西红柿、卷心菜、球芽甘蓝、土豆 • 柑橘类水果、猕猴桃、草莓、哈密瓜、番石榴 • 绿叶菜，如莴苣、芜菁、菠菜
叶酸	• 煮熟的豆类和豌豆、花生 • 深绿色多叶蔬菜，如菠菜、芥菜、莴苣 • 青豌豆 • 橙子和橙汁

钾	• 烤红薯、白薯、煮熟的蔬菜、冬（橙）南瓜 • 香蕉、大蕉、杏和梅子等干果、橙和橙汁、哈密瓜和蜜瓜 • 煮熟的豆类（如烤豆）、大豆和扁豆 • 番茄和番茄制品

来源：*《美国人膳食指南》(Dietary Guidelines for Americans)*。 美国农业部，2015 年。

纤维和全谷物

纤维是饮食的重要组成部分，因为纤维：

- 有助于调节排便。
- 有助于预防便秘（排便次数比平时少）。
- 有助于产生饱腹感。
- 有助于减轻体重。
- 有助于降低胆固醇。
- 可降低患糖尿病、心脏病和肥胖症的风险。

植物性食物是纤维的最佳来源。 除了水果和蔬菜，食用各种全谷物、谷类、豆类、坚果和瓜果籽也能提供人体所需的纤维。

纤维需求量取决于每日的热量需求。 女性通常每天需要约 25 克纤维，男性每天需要约 35 克纤维。

为确保摄入足够的纤维，应食用全谷物。 与精制或加工谷物相比，全谷物含有更多的维生素、矿物质和纤维。 请仔细阅读成分标签，了解所选择的食品是否含有全谷物。 食品标签必须在谷物名称前注明“全”字。 例如，在选择小麦面包或意大利面时，标签上必须写着“全麦”，而不是“精制小麦粉”。

在饮食中摄入更多纤维和全谷物：

- 食用全麦面包、糙米、大麦、全燕麦、燕麦片、麦麸谷物和爆米花等食物。
- 尝试用全麦面粉或荞麦面粉来制作煎饼、松饼或混合面包。
- 选择大麦等全谷物，加入少量干果或烤坚果。

- 在米饭、意大利面、沙拉和汤中加入豆类。
- 选择新鲜水果和蔬菜而不是果汁。

逐渐增加纤维摄入量，每天至少饮用 8 杯（8 盎司）液体。

使用本表选择纤维来源丰富的食物。

纤维含量	饮食	份量
3 至 4 克	西兰花或花椰菜	½ 杯
	粗麦粉、通心粉或白意大利面	1 杯，煮熟
	无花果干	¼ 杯
	新鲜菠萝	1 杯
	青豆	½ 杯
	油桃或水蜜桃	1 个中等大小
	橙色	1 个中等大小
	珍珠大麦，煮熟	½ 杯
	带皮烤土豆	1 个中等大小
	生胡萝卜	1 个中等大小
	菠菜或卷心菜	½ 杯
	炖西梅	½ 杯
	全麦面包	1 片
	全麦意大利面	½ 杯
4 至 5 克	苹果	1 个中等大小
	牛油果	½ 杯
	蓝莓	1 杯
	糙米	1 杯
	麦麸片	½ 杯
	碾碎的干小麦	½ 杯
	煮熟的甜菜	1 杯
	新鲜蔓越莓	1 杯

	青豌豆	½ 杯
	芒果	1 个中等大小
	混合蔬菜，冷冻烹制	½ 杯
	燕麦片	1 杯，煮熟
6 至 9 克	橡子南瓜，煮熟	1 杯
	All Bran® 谷类食物	¾ 杯
	芽甘蓝，煮熟	1 杯
	煮熟的豆类：芸豆、利马豆、黑豆、北部豆、花斑豆、白豆、海军豆	½ 杯
	日本毛豆（黄豆），冷冻并煮熟	1 杯
	亚麻籽	1 盎司
	新鲜覆盆子或黑莓	1 杯
	扁豆、豌豆	½ 杯，煮熟
	Shredded wheat 谷类食物	1 杯
	全麦皮塔面包	直径 8 英寸

钠（盐）和钾

人体需要一定的钠，但过多的钠会增加患以下疾病的风险：

- 高血压
- 充血性心力衰竭
- 中风
- 肾病

《美国人膳食指南》(Dietary Guidelines for Americans) 建议每天钠摄入量不超过 2,300 毫克。 如果您属于高危人群，如 40 岁以上、非裔美国人、血压偏高（也称高血压）或糖尿病患者，您的钠摄入量不应超过 1,500 毫克。

食物中天然存在的盐只占我们日常摄入盐分的 10% 左右。 在食物中添加食盐又会增加 5%-10%。 我们饮食中其余 75% 的盐来自制作食物时添加的盐。 快餐、包装食品和加工食品的钠含量尤其高。 一份快餐芝士汉堡和中等份量的薯条含有约 1,370 毫克的钠。

要降低饮食中的含盐量，您可以采取以下措施：

- 用餐时不要往食物里加盐。
- 避免用盐准备和烹饪食物。 使用新鲜草药和香料调味。
- 请阅读所有包装食品上的标签，了解每份食品的钠含量。 购买标有“低钠”、“极低钠”、“无盐”或“无钠”的食品。低钠食品每份的钠含量低于 140 毫克（每日钠含量的 5%）。
- 限制摄入番茄酱、酱油和沙拉酱。 这类食物通常钠含量较高。
- 限制摄入盐渍和腌制食品（如酸菜、腌菜、热狗、培根和加工午餐肉）。
- 外出就餐时，请选择原味食品，避免酱汁和调味品。 请服务员不要在食物中额外加盐。

如果您的血压较高，应选择天然低钠、富含钾的食物。 钾是一种矿物质，存在于许多水果和蔬菜中。 钾有助于将血压保持在正常范围内。 美国国家科学、工程和医学研究院建议，成年男性每天至少应摄入 3,400 毫克钾。 成年女性每天至少应摄入 2,900 毫克钾。 即使您血压正常，也应在饮食中摄入富含钾的食物。

如果您担心自己的血压，请咨询医疗保健提供者。

富含钾的食物

饮食	份量	钾含量（毫克）
烤土豆，带皮	1 个中等大小	941 毫克
西梅汁，罐装	1 杯	707 毫克
番茄酱，罐装	½ 杯	669 毫克
甜菜，新鲜，煮熟	½ 杯	654 毫克
白豆罐头	½ 杯	595 毫克
原味脱脂酸奶	1 杯	579 毫克
红薯	1 个中等大小	542 毫克
大西洋野生鲑鱼，煮熟	3 盎司	534 毫克
橙汁	1 杯	496 毫克
瑞士甜菜，煮熟	½ 杯	481 毫克
利马豆，煮熟	1 杯	478 毫克
黄鳍金枪鱼，煮熟	3 盎司	448 毫克

橡子南瓜，煮熟	½ 杯	448 毫克
香蕉	1 个中等大小	420 毫克
菠菜，煮熟	½ 杯	370 毫克
牛油果	½ 杯	364 毫克

糖

食物中含有不同类型的糖。

天然糖

天然糖是指在牛奶、水果、蔬菜、谷物和豆类等未经加工的完整食物中发现的糖。 应从天然糖类中摄取大部分糖分。 天然糖可以让您以更少的热量获得各种健康益处，帮助您达到并保持健康的体重。

添加糖

添加糖是指添加到加工食品和饮料中的糖。 添加糖会增加食品的热量，但不能提供任何营养。 生产商使用添加糖的目的是：

- 赋予烘焙食品颜色和口感
- 帮助保存食物
- 用作膨松剂（增加食品体积）

《膳食指南》建议大多数美国人将添加糖限制在每天总热量的 10% 以下。 2,000 卡路里的饮食中，即每天的添加糖含量占 200 卡路里（50 克）。

添加糖通常存在于营养价值不高的食品中，如蛋糕、饼干、普通苏打汽水、冰淇淋、运动饮料和果汁。 意面酱料、调味酸奶和谷物，以及番茄酱等调味品中也可能含有添加糖。

包装食品上的新版食品标签现已包含添加糖的含量。 您还可以在配料表中查看添加糖。 以下成分是添加糖的示例：

- 龙舌兰
- 红糖
- 玉米糖浆
- 葡萄糖

- 浓缩甘蔗汁
- 浓缩果汁
- 高果糖玉米糖浆
- 蜂蜜
- 枫糖浆
- 糖蜜
- 蔗糖
- 白糖

选择添加糖过量的食品和饮料，往往会导致健康食品和饮料的摄入量减少。 这会导致健康问题，例如：

- 体重增加，导致罹患 2 型糖尿病的风险增加
- 高血压
- 心脏病和其他心血管疾病
- 某些癌症

钙和维生素 D

您每天的饮食中都需要钙，以保持骨骼和牙齿坚固，确保肌肉和神经健康。 如果从饮食中摄入的钙不足，您的身体就会从骨骼中摄取钙。 这会让骨骼变得脆弱易碎，引发一种称为骨质疏松症的疾病。 骨质疏松症会增加骨折的风险。

以下是在饮食中摄入更多钙质的小贴士：

- 每天至少摄入 2 到 3 份脱脂或低脂乳制品。 包括牛奶、酸奶或奶酪。 如果您对于乳糖（乳制品中的一种糖）难以耐受，可尝试无乳糖产品，如 Lactaid® 牛奶或豆制品。
- 杏仁、绿叶蔬菜、大豆、沙丁鱼罐头和鲑鱼也是钙的良好来源。
- 谷物和橙汁等食物通常都添加了钙。
- 包括更年期妇女在内的许多人都需要补充钙。 请咨询您的医疗保健提供者或营养师，进一步了解您对钙的需求。

人体需要维生素 D 才能吸收饮食中的钙。 维生素 D 存在于强化乳制品和一些多脂肪鱼类

中。 人体也可以从阳光中制造维生素 D。 大多数人都能从阳光中获得所需的维生素 D。 然而，如果您待在室外的时间较少，或者通常将皮肤遮盖起来（例如出于宗教原因），您可能需要补充维生素 D。

每日建议摄入量

下表列出了根据您的年龄，每日所需的钙和维生素 D 摄入量。

年龄	钙（毫克）	维生素 D (IU)
0 至 6 个月	200 毫克	400 IU
7 到 12 个月	260 毫克	400 IU
1 到 3 岁	700 毫克	600 IU
4 到 8 岁	1,000 毫克	600 IU
9 至 18 岁	1,300 毫克	600 IU
19 到 50 岁	1,000 毫克	600 IU
51 至 70 岁	女性 1,200 毫克，男性 1,000 毫克	600 IU
70 岁及以上	1,200 毫克	800 IU

IU=国际单位

人体的大部分骨量是在童年和成年早期形成的。 然而，改善骨骼健康永远为时不晚。 为此，应多摄入富含钙和维生素 D 的食物，并参加日常负重活动，如散步、慢跑、举重或跳绳。 所有这些都有助于让骨骼更加强壮。

酒精

酒精饮料提供热量，但营养素很少。 如果您饮酒，请适量饮用。 这意味着，如果您是女性，每天饮酒不超过 1 杯；如果您是男性，每天饮酒不超过 2 杯。 一杯等于：

- 12 盎司啤酒
- 5 盎司葡萄酒
- 1.5 盎司 80 度白酒

饮酒过量会导致：

- 肝硬化（肝脏瘢痕）

- 口腔癌
- 头颈癌
- 食道癌
- 乳腺癌（证据不足）
- 结肠癌（证据不足）

某些研究表明，适量饮酒可以通过提高 HDL 水平（好胆固醇）来降低罹患心脏病的风险。 然而，如果您尚未做好准备，则开始饮酒并非明智之举。

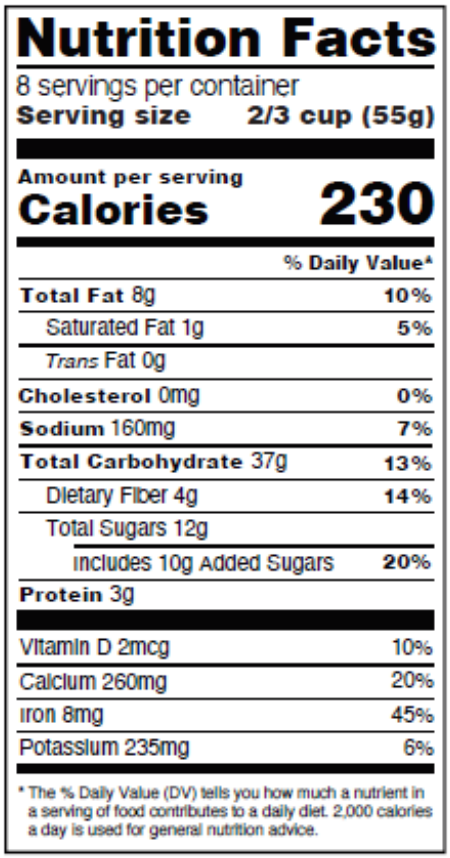
第四步：了解食品标签

阅读和理解食品标签可以帮助您做出明智的食物选择。

食品标签已经更新，其中提供了更多信息，也更容易阅读。 食品标签现在包含以下信息：

- 一份食物中的添加糖。
- 一份食物中的维生素 D 和钾含量。
- 更大且更醒目的热量和食用份量，以便于阅读。
- 食用份量反映了人们的实际食用量。
- 营养素（如钠、纤维素和维生素 D）每日摄入量的百分比基于最新科学证据得出。

以下是新版食品标签的示例。



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

图 2. 新版食品标签

如何阅读食品标签

本部分介绍了如何查找食品标签上的某些特定信息。 标题旁边的数字有助于您在本部分末尾查找食品标签上的相应信息（见图 3）。

食用份量 (1)

每容器份量有时可能具有欺骗性。 看起来像单份量的包装通常可容纳 2 或 3 份量。

每日摄入量 % (2)

每日摄入量 % 是 1 份量食物中营养素含量的指南。 例如，上述标签列出钙为 20%。 这意味着摄入 1 份量可获得每日所需 20% 的钙。 每日摄入量 % 基于健康成人每天 2000 卡路里的饮食。

脂肪 (3)

食物中的脂肪类型很重要。 选择每份含脂肪 3 克或以下的产品，并选择饱和或反式脂肪含量最少的产品。

纤维、维生素和矿物质 (4)

纤维、维生素和矿物质摄入量越多越好（可高达每日摄入量的 100%）。 选择至少含有其中 1 类或 1 类以上 25% 的食物。

糖 (5)

糖摄入量越少越好。 在特殊情况下，每份食物或饮料的含糖量不得超过 15 克。 选择添加糖较少的食物。

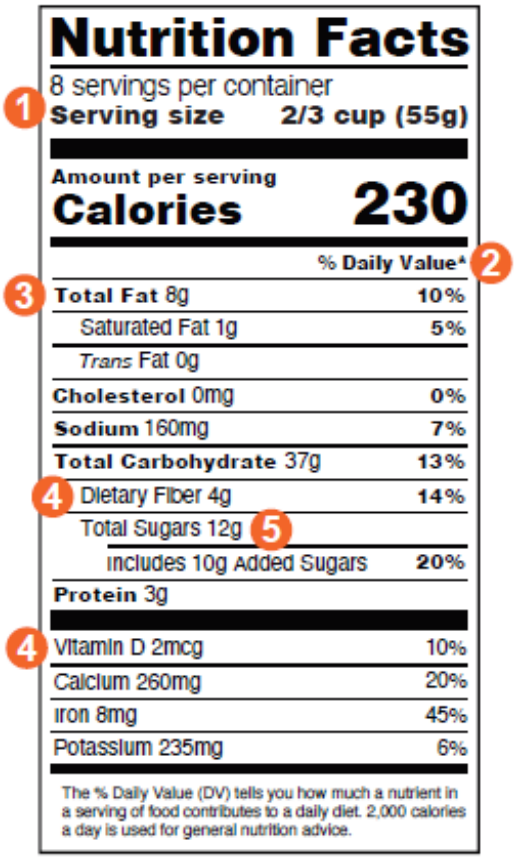


图 3. 如何阅读食品标签

此食品标签显示，该食品的添加糖含量较高。 由于含糖量较高，这种食品不属于健康之选。

步骤 5：多运动

体力活动和锻炼是健康生活方式的必要组成部分。 每周大部分时间每天进行至少 30 分钟的适度运动，即可保持身体健康。 通过适度运动，每天可消耗约 150 卡路里（每周约 1,000 卡路里）。

- 要保持目前的体重，一周大部分时间每天至少应进行 60 分钟的中等强度到剧烈运动。

- 如果您需要减轻体重，每天应至少进行 60 到 90 分钟的中等强度到剧烈运动。

中等强度运动是指呼吸变快，但不会气喘吁吁（例如，可以交谈，但不能唱歌），10 分钟后会出汗。 剧烈运动是指呼吸急促，说不了几句话就得停下来休息，几分钟后就会出汗。

健身房并非唯一的锻炼场所。 以下是一些可以提供中等强度到剧烈运动的活动：

- 走楼梯而非乘坐电梯。
- 公交车或地铁提前 1 站下车，步行走完剩下的路程。
- 步行上班、上课、逛商店或遛宠物。
- 在 30 分钟内快步走 2 英里。
- 增加家务劳动时间，如吸尘、拖地、除尘和洗碗（45 至 60 分钟）。
- 工作时进行“活动休息”。
- 绕圈游泳 20 分钟。
- 在 15 分钟内骑行 4 英里。
- 打排球 45 分钟。
- 打篮球 15 到 20 分钟。
- 跳舞 30 分钟。
- 扫落叶或做其他庭院工作 30 分钟。

第 6 步：将计划付诸行动

以上是更健康饮食和生活方式的基本指南。 最好是循序渐进，每次只专注于一项改变。 设定目标以取得成功。 达到一项目标后，继续下一个目标。

如果您想了解营养方面的信息，请致电 212-639-7312 与临床营养师预约。 他们可以帮助您规划健康的饮食和生活方式。

常见问题

我应该服用维生素或矿物质补充剂吗？

包含各种食物的均衡饮食通常含有适量的维生素和矿物质。 然而，有不同营养需求或没

有健康饮食习惯的人士可能会从服用维生素或矿物质补充剂中受益。 例如：

- 老年人
- 免疫系统无法正常运作的患者
- 怀孕或可能怀孕的妇女
- 极低热量饮食者
- 绝经前妇女
- 酗酒者
- 纯素食者

如果您需要补充维生素或矿物质，请咨询医疗保健提供者或临床营养师。

我应该只购买有机水果和蔬菜吗?

有机食品在种植过程中使用少量化肥，不使用杀虫剂。 一些研究表明，有机食品可能含有更多的植物化学物质（植物中发现的可促进健康的化合物），但目前还尚无足够的研究来确定。

无论是否购买有机食品，最好将所有农产品清洗干净，以去除杀虫剂。 某些特定的水果和蔬菜可能含有较多杀虫剂，其中包括：

- 樱桃
- 菠菜
- 葡萄
- 梨
- 草莓
- 苹果
- 油桃
- 土豆
- 芹菜
- 甜椒

- 桃
- 覆盆子
- 羽衣甘蓝

您可以按需购买上述果蔬的有机产品。

我应该购买不含激素的肉类和乳制品吗?

许多人担心食品中添加激素。 美国农业部 (USDA) 不允许对猪、鸡、火鸡或其他禽类使用激素。 但是，牛和羊可以使用激素。

与人体每天产生的激素相比，食用牛肉、羊肉或羔羊肉所摄入的激素量非常少。 如果您担心，可以购买不含激素的肉类和乳制品，或选择以植物为主的饮食。 这意味着应主要摄入水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和瓜果籽，并减少肉类摄入量。

素食对我来说更健康吗?

不一定。 许多健康饮食都包括动物产品。

然而，素食可以降低某些疾病的风险，如心脏病、肾结石和胆结石。 其好处包括降低饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白的摄入量。 此外，素食饮食还含有更多的抗氧化剂、叶酸、镁、钾和纤维。 尝试主要由植物组成的饮食。 请咨询临床营养师，确保您的素食或以植物为基础的饮食中含有全部所需营养。

我应该把水果和蔬菜榨成汁吗?

尽管蔬果汁能提供水分、维生素和矿物质，但其往往缺少整个水果中才有的纤维。 此外，如果去除水果和蔬菜的皮，您将无法获得某些维生素、矿物质和所需的纤维。 我们建议您食用完整的水果和蔬菜，这样可以提供更多纤维。

我应该遵循无麸质饮食吗?

麸质是小麦、黑麦和大麦所含蛋白质的名称。

如果您患有乳糜泻，那么是的，您需要遵循无麸质饮食。 乳糜泻是一种自身免疫性疾病，食用麸质会对小肠造成损害。 如果您对麸质过敏，也可能需要避免食用麸质。 麸质过敏症患者会出现呕吐或腹泻等胃肠道 (GI) 症状，或在食用麸质后出现过敏反应。

如果您没有乳糜泻或进食麸质食物后没有不适感，则几乎没有证据表明无麸质饮食对您更

健康或可以减重。 事实上，只食用无麸质“加工食品”可能会增加体重。 这是因为许多此类产品含有更多脂肪和热量。 最好的方法是加入天然无麸质的食物，如水果、蔬菜、豆类、瘦肉蛋白和低脂、无味的乳制品。

示例菜单

利用以下样本菜单来帮助将健康食品纳入饮食，并激发出您自己的食谱创意。

样本菜单 #1	
早餐	• 1 杯麦麸片加 2 汤匙葡萄干 • ½ 杯脱脂牛奶 • 1 片香蕉 • 咖啡或茶配脱脂牛奶
午餐	• 金枪鱼沙拉（4 盎司水浸金枪鱼和 1 汤匙低脂蛋黄酱） • 1 片多谷物面包 • ½ 杯凉拌豆子（罐装，沥干，洗净）和胡萝卜沙拉 • 1 杯葡萄 • 16 盎司气泡水配新鲜柠檬片
零食	• 15 粒杏仁 • 1 个橙子
晚餐	• 4 盎司全麦面食 • ½ 杯不加盐的番茄酱 • 1 汤匙磨碎的帕尔马干酪 • 4 盎司烤鸡胸脯肉 • 6 根蒸芦笋 • 1 杯混合蔬菜，配番茄、红洋葱和 4 个黑橄榄 • 2 汤匙低脂沙拉酱
零食	• 1 个新鲜梨，配 1 块碎谷物饼干和 2 汤匙低脂酸奶

营养成分	• 1,780 卡路里 • 58 克脂肪 • 10 克多不饱和脂肪 • 12 克饱和脂肪 • 30 克单不饱和脂肪 • 211 毫克胆固醇 • 37 克纤维 • 933 毫克钙 • 1,800 毫克钠 • 3,370 毫克钾

样本菜单 #2	
早餐	• 8 盎司低脂香草或水果酸奶 • 1 杯煮熟的全燕麦，加 2 茶匙混合肉桂粉和糖 • ½ 杯新鲜或罐装水果（原汁） • 咖啡或茶配脱脂牛奶
午餐	• 火鸡三明治（3 盎司烤火鸡胸肉配 2 片全麦面包、1 汤匙低脂蛋黄酱或芥末酱、¼ 片牛油果、生菜和西红柿） • 1 个中等大小的苹果 • 8 盎司巧克力脱脂牛奶
零食	• 2 杯空气爆米花（不添加黄油）
晚餐	• 2 杯素食辣酱 • 2 片全麦面包或 1 个中等大小的全麦晚餐面包卷 • 1 杯混合绿叶蔬菜沙拉 • 沙拉酱：1 汤匙橄榄油和 1 汤匙黑醋 • 2 片西瓜
零食	• ½ 杯水果沙冰，配 1 杯新鲜或冷冻草莓或覆盆子

营养成分	• 1,800 卡路里 • 28 克脂肪 • 5 克多不饱和脂肪 • 8 克饱和脂肪 • 9 克单不饱和脂肪 • 81 毫克胆固醇 • 47 克纤维 • 1,300 毫克钙 • 1,600 毫克钠 • 4,200 毫克钾

样本菜单 #3	
早餐	• 蔬菜煎蛋饼（1 个鸡蛋、2 个蛋清和 1 杯切丝蔬菜） • 1 杯哈密瓜块 • 咖啡或茶配脱脂牛奶
午餐	• 1 ½ 杯黑豆玉米汤（参见以下食谱） • 全麦面包卷配 1 片低钠奶酪 • 1 杯混合绿叶蔬菜沙拉 • 沙拉酱：1 汤匙橄榄油和 1 汤匙黑醋
零食	• ½ 杯 1% 白软干酪 • ½ 杯新鲜水果
晚餐	• 6 盎司烤鲑鱼 • 1 杯菠菜和蘑菇，用 2 汤匙油和大蒜煎炒 • 1 个红薯，切片后在烤箱中烤熟 • 1 杯煮熟的蘑菇 • 1 杯糙米
零食	• 1 杯无糖可可，用脱脂牛奶制成 • 1 个烤苹果，配肉桂

营养成分	• 1,700 卡路里 • 47 克脂肪 • 6 克多不饱和脂肪 • 13 克饱和脂肪 • 20 克单不饱和脂肪 • 320 毫克胆固醇 • 44 克纤维 • 1,050 毫克钙 • 2,300 毫克钠 • 3,300 毫克钾

黑豆玉米汤食谱

- 28 盎司低钠番茄罗勒碎罐头
- 8 盎司低钠番茄汁
- 16 盎司洗净的黑豆罐头
- 16 盎司洗净的白豆罐头
- 16 盎司洗净的芸豆罐头
- 16 盎司甜玉米罐头
- 1 茶匙干牛至
- ½ 茶匙迷迭香
- ½ 茶匙碎红辣椒片（可选）

在大锅中混合原料，然后煮沸。 转小火慢炖 10 分钟。 可供 4 人食用。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利