Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

降低乳腺癌风险的健康饮食

虽然没有任何一种食物或饮食可以预防或导致乳腺癌，但您可以选择某些特定的食物或饮食来降低风险。

达到并保持健康体重

超重会增加罹患多种慢性疾病的风险，其中包括绝经后罹患乳腺癌。 如果您有意减轻体重，请咨询临床营养师、医生或护士。

限制或避免饮酒

研究表明，少量饮酒会增加罹患乳腺癌的风险。 酒精饮品的种类并不重要。 饮酒越多，风险越高。

降低罹患乳腺癌风险的一种方法是完全戒酒。 虽然不饮酒是最好的，但我们知道这不一定对每个人都适用。

如果您选择饮酒，请限制饮酒量。 一杯等于：

- 12 盎司啤酒
- 5 盎司葡萄酒
- 1.5 盎司白酒

尝试以下限制或避免饮酒的小窍门：

- 在酒精饮品中加入苏打水或气泡水。 这样可以起到稀释效果，从而减少您的饮酒摄入量。
- 将酒精饮品留到特殊场合饮用，如生日或周年纪念日等。
- 尝试用柠檬苏打水或不加糖的花草茶替代饮酒。

健康饮食小贴士

限制摄入添加糖

如软饮料和其他含糖饮料。

限制摄入精制碳水化合物

如烘焙食品、薯片和白面包。

减少食物份量

吃到满意为止，但避免过饱。

记录食物日记

把所摄入的饮食写下来记录。

以植物性饮食为主

选择各种蔬菜、水果、瘦肉蛋白和富含纤维的谷物，如全麦、燕麦、大麦和藜麦。

限制摄入加工肉类和红肉

如熏肉、热狗、肉类熟食、意大利辣肉肠和火腿。

如需预约 Evelyn H. Lauder 乳腺和影像中心的临床营养师，请致电 212-639-7312。

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