



患者及照护者教育

营养与乳腺癌：做出健康的饮食决策

如果您患有乳腺癌、是乳腺癌幸存者或是乳腺癌高风险群体，这些信息将帮助您做出健康的饮食选择。

您可以阅读本资源的全部内容，或仅阅读适用于您的部分。如果您有任何问题，请咨询您的临床营养师、医生或护士。

乳腺癌风险因素

一些事情会使人更容易罹患乳腺癌。这些被称为风险因素。有些风险因素在您的控制范围内，而有些则不然。

以下是一些您无法改变的风险因素示例：

- 身为女性。
- 在较年轻的时候开始第一次月经。
- 年龄增长。
- 有乳腺癌家族史（您家族中有其他乳腺癌患者）。
- 携带某些类型的基因 (DNA)，会增加您罹患乳腺癌的风险。

以下是一些您可以改变的风险因素示例：

- 超重或肥胖（体重不健康）。对于已经历过更年期（月经周期永久结束）的人尤其如此。
- 不进行体力活动。
- 饮酒过量。
- 吸烟。

乳腺癌和男性

男性罹患乳腺癌的风险因素与女性相同。本资源中大部分的饮食和生活方式指南和建议均适合每个人。如果您对具体信息有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

保持健康体重

达到和保持健康的体重是您可以为整体健康所做的最重要的事情之一。超重和体脂过多会增加某些疾病的风险，包括某些类型的癌症、2 型糖尿病、高血压和心脏病。

绝经后超重或肥胖的人罹患乳腺癌的风险会更高。研究表明，在乳腺癌治疗期间或治疗后大幅增重会增加乳腺癌复发的风险和罹患其他癌症的风险。

体重指数 (BMI)

BMI 是根据您的身高对您的体重进行的一种测量。这是一种评估体重的方法。BMI 并不能衡量您身体的肌肉数量与多余的脂肪量，因此它不应该是整体健康的唯一标志。然而，对于了解您的整体健康和疾病风险，它可以是一个非常有用的工具。大多数成人的健康 BMI 在 18.5 至 24.9 之间。

您可以使用在线工具计算出您的 BMI，网址为

www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm。

您也可以使用下图找到您的 BMI（见图 1）。为此，您需要：

1. 在左侧列中找到您的身高（以英尺和英寸为单位）。
2. 在同一行中，向右查看列，直到找到您的体重（以磅为单位）。如果您的确切体重不在表中，请找到最接近的体重。
3. 查看您体重栏顶部列出的 BMI。这就是您的 BMI。

例如，如果您身高 5 英尺，体重 130 磅，您的 BMI 为 25。

BMI Table														
BMI	Normal						Overweight					Obese		
	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

图 1. 体重指数 (BMI) 表

下表显示了根据美国国立卫生研究院 (NIH) 得出的体重级别。

体重级别	BMI
体重过轻	低于 18.5
正常	18.5 到 24.9
超重	25.0 到 29.9
肥胖	30.0 到 39.9
极度肥胖	40.0 或更高

来源: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/bmi_dis.htm

需要注意的是, BMI 只是衡量健康和体重的一种方法。其他测量指标包括腰臀比和腰围, 这些都是观察腹部区域的重量。腹部区域的多余重量或脂肪会增加某些疾病的风险, 即使是对于 BMI 健康的人群亦是如此。

诊断和治疗后增重的管理

人们在乳腺癌诊断和治疗后往往会出现增重的现象。治疗期间或治疗后，增重的原因可能有很多，包括：

- 摄入太多卡路里。
- 不进行体力活动。
- 过早绝经。
- 有抑郁（强烈的悲伤感）和焦虑（强烈的担忧或恐惧感）的情绪。
- 服用处方类固醇药物后感觉比平时更饥饿。
- 进食以获得安慰或处理情绪。
- 由于治疗的副作用，如疲乏（感觉比平时更疲倦）或恶心（感觉想吐），进食比平时更多。

如果您的体重增加，很难再减掉。因此，治疗期间保持健康体重非常重要。

使用以下指南，帮助避免体重增加。请与您的临床营养师一起制定您的体重目标。

- 选择均衡饮食。您还可以阅读“均衡您的饮食”部分，以获得有用的提示。
- 经常运动。
- 控制食物份量。
- 总是将食物放在餐盘上，这样您就可以清楚了解您的食物摄入量。不要直接从包装容器或袋子里吃东西。
- 避免在看电视、“屏幕时间”（如查看电子邮件或看电影）或打电话时进食。
- 每天饮用 8 杯（8 盎司）液体。选择不含卡路里的水或其他饮料，如塞尔兹气泡矿泉水。
- 每天不要饮用超过 1 杯果汁。进食水果要比饮用果汁好。

您不必马上彻底改变您的饮食习惯。您可以每周设定 1 或 2 个目标。如果您遇到挫折，您可以从中吸取经验。随着时间的推移，微小的变化会带来巨大的结果。

均衡您的饮食

尝试健康饮食时，保持您餐盘中食物的均衡非常重要。请记住图 2 中的餐盘图片。它可以帮助您选择不同食物的正确份量。

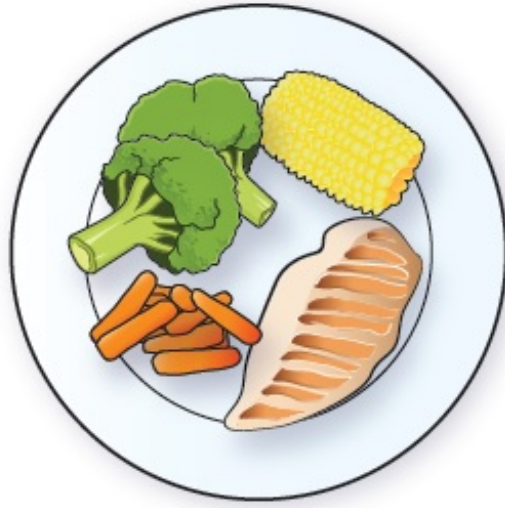


图 2. 均衡您的饮食

您餐盘的三分之二（或更多）应该为植物性食物，如蔬菜、水果、全谷物和豆类。

对于蔬菜，请尝试选择非淀粉类，例如：

- 西兰花。
- 卷心菜。
- 花椰菜。
- 绿叶蔬菜，如菠菜、生菜、甘蓝、羽衣甘蓝和白菜。
- 蘑菇。
- 芦笋。
- 西葫芦。
- 青椒。
- 番茄。

其他健康的植物性食物包括：

- 全谷物，如糙米、全麦面食、藜麦和大麦。
- 淀粉类蔬菜，如土豆、红薯、玉米、南瓜和豌豆。
- 水果，如浆果、苹果、梨、猕猴桃和橙子。

您的餐盘中的动物蛋白含量不应超过三分之一。动物蛋白的一些来源包括：

- 鱼，如沙丁鱼罐头、鲑鱼罐头和新鲜鱼类。
- 脱脂或低脂乳制品，如普通酸奶。
- 蛋类。
- 家禽，如鸡和火鸡。

如果您吃红肉，如牛肉、猪肉、羊肉，请尽量每周只吃 1 或 2 次。

您也可以使用植物蛋白，如豆类、坚果和豆腐，替代动物蛋白。

您的餐食可能并不总能看起来像此处的餐盘一样。您可以进食一杯扁豆和蔬菜汤和一个小苹果，您仍然可以得到类似的营养素和平衡的膳食。午餐和晚餐时的蔬菜摄入量也可能会多于早餐时的摄入量。最重要的是坚持以植物为基础的饮食，并控制进食的份量。

管理食物份量

份量是您选择进食的食物量。份量是标准的食物量，有时可以代表推荐的食物量。

重要的一点是，在搞清楚进食量之前，您需要考虑份量。多年来，瓶装、包装和餐厅食品和饮料的份量越来越大。下表列出了一些食品的份量。

食物类别	饮食	1 份份量的量
面包、谷类食品、大米和面食	面包	1 片
	百吉圈（硬面包，纽约风格）	¼ 百吉圈
	燕麦片，煮熟	½ 杯
	谷物（冷）	1 盎司（½-1 杯，取决于谷物类型）
	意大利面	½ 杯
	大米	½ 杯
蔬菜	煮熟或生食，切碎	½ 杯
	蔬菜汁	¼ 杯
	生食，多叶	1 杯
水果	切碎、煮熟或罐装（不加糖）	½ 杯
	果干	¼ 杯

	蔬菜汁	¾ 杯
	新鲜蔬菜	1 个中等大小水果
牛奶、酸奶和奶酪	牛奶或酸奶	1 杯
	最低限度加工的奶酪（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、豪达奶酪）	1 ½ 盎司
瘦肉、家禽、鱼类、豆类、蛋类和坚果	煮熟的豆类	½ 杯
	熟肉或鱼	3 盎司
	蛋类	1
	坚果	⅓ 杯
	花生酱	2 汤匙

您可以使用以下日常物品示例帮助确定您的进食份量（见图 3）。



3 ounces of meat is about the size of a deck of cards.



3 ounces of fish is about the size of a checkbook.



1 cup of cut fruit, cut vegetables, or cereal is about the size of a baseball.



1 ounce of cheese is about the size of a domino.



1 teaspoon of butter is about the size of a die.

图 3. 食物份量示例

常用测量单位

请使用量杯和勺子测量您的进食份量。下面是一些可能有助于记忆的常见测量单位。

- 3 茶匙 = 1 汤匙
- 4 汤匙 = $\frac{1}{4}$ 杯
- 4 盎司 = $\frac{1}{2}$ 杯
- 8 盎司 = 1 杯
- 1 杯 = $\frac{1}{2}$ 品脱
- 2 杯 = 1 品脱

了解食品标签

阅读和理解食品标签可以帮助您做出健康的饮食选择。食品标签包括关于食物或饮品的信息，例如：

- 一份中添加糖的含量。
- 一份中的维生素 D 和钾含量。
- 份量。
- 一份中的热量。
- 钠、纤维和维生素 D 等营养素每日摄入量的百分比。

下面是一些食品标签的例子（见图 4）。

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
Amount Per Serving			
Calories 230	Calories from Fat 72		
% Daily Value*			
Total Fat 8g	12%		
Saturated Fat 1g	5%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 160mg	7%		
Total Carbohydrate 37g	12%		
Dietary Fiber 4g	16%		
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A	10%		
Vitamin C	8%		
Calcium	20%		
Iron	45%		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

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 3g	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 4. 食品标签

如何阅读食品标签

以下标签列出了 $\frac{2}{3}$ 杯奶酪通心粉的营养成分（见图 5）。箭头指向右侧的方框，解释每一行的含义。

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 3g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	3%
Total Carbohydrate 21g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	14%
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.

Servings per container can sometimes be deceiving. Packages that look like single servings can often be 2 or 3.

The % Daily Value is a guide to the amount of nutrients in 1 serving of food. For example, the label lists 20% for calcium. This means 1 serving provides 20% of the calcium you need each day. The % Daily Values are based on a diet of 2,000 calories per day for healthy adults.

The type of fat in your food is important. Choose products with no trans fats.

More fiber, vitamins, and minerals are better (up to 100% of the Daily Value). Select foods that contain at least 25% of 1 or more of these categories.

Grams and % Daily Value are now required for added sugars. Less sugar is better. Save foods or beverages with more than 15 grams of sugar per serving for special occasions. Limit added sugars which are found in soft drinks, fruit drinks, snacks and sweets.

Actual amounts of vitamin D (in micrograms: 1 mcg = 40 IU), calcium, iron, and potassium are now listed, in addition to % Daily Value.

图 5. 如何阅读食品标签

记录食物日记

用书面食物日记跟踪您的饮食，有助于您更好地了解自己的选择。可以改善您的思维过程，以及对您吃什么、何时吃、为什么吃的认识。例如，您可能会发现，您会在更累而不是更饿的深夜进食过多。您可能会注意到，您会因为压力大或无聊而摄入一些零食。

如果您记录食物日记，您会更有可能达到营养和体重目标。记录食物日记也可以帮助您更好地选择您所吃的食物。您的临床营养师可以帮助您使用您的食物日记来达成您的营养目标。

为了记录良好的食物日记，请在进食后立即写下您所吃的食物，包括份量。尽可能详细记录。例如，您可以记下您吃了“1 杯麦麸片和 1/2 杯低脂牛奶”。您还可以记下您进食时的感受。请参见“食物日记样本”部分的食物日记样本。

许多人发现，用笔和小笔记本手写记录食物日记效果最好。其他人则会使用智能手机应用程序或智能手机的“注释”部分来进行记录。您可以选择最适合您的任何方式。

规划健康饮食

以下指南可以帮助您规划健康饮食。您可以与您的临床营养师一起寻找最适合您的饮食。

控制您的卡路里摄入

- 控制所有膳食和零食的份量。
- 用心饮食。检查您在进食前后的饥饿感或饱腹感。
- 避免吃零食。在一天中的规定时间进餐。仅在需要时选择健康零食。
- 避免饮用含糖饮料，如苏打水和软饮料。
- 限制饮酒量。更多信息，请阅读“限制酒精摄入”部分。

选择植物性食物

- 蔬菜、水果和其他全植物性食物应该占据您饮食中最大的部分。
- 请进食各种各样的蔬菜和水果。选择不同颜色的水果和蔬菜，如深绿色、紫色、橙色、黄色、红色和白色，以获得大量不同的营养成分。
- 每天尽量吃 3 杯左右的蔬菜和 1 至 2 杯的水果。

限制糖和添加糖的总摄入量

糖天然存在于许多食物中，如新鲜水果和牛奶。适量食用天然糖类是可以的。

而一些食物（如软饮料、果汁饮料、零食和甜食）会额外添加糖（非天然糖类）。添加糖的食物和饮料可能会给您的饮食增加过多的热量。随着时间的推移，这可能会使您超重或肥胖。它们还可能导致您的血糖和胰岛素（一种有助于控制血糖水平的激素）出现问题。胰岛素问题可能包括慢性高血糖、高胰岛素血症（血液中胰岛素过多）和胰岛素抵抗。这些情况可能会增加您罹患乳腺癌和其他类型癌症的风险。世界卫生组织 (WHO) 建议每天摄入的添加糖应不超过 25 克（6 茶匙）。这个指标是针对每天摄入 2,000 卡路里的人。

请遵循以下建议限制您的糖摄入量：

- 阅读食品标签，以了解食物或饮料中添加糖的含量。
 - 目前针对添加糖，需要注意克含量和每日摄入量 %。糖摄入量越少越好。
 - 各种成分按含量降序排列。这就意味着，最先列出的成分含量最高，而最后列出

的成分含量最少。请确保糖不是清单上的前几个成分之一。

○ 食品标签会以多种方式列出添加糖。需要注意的一些名称包括：

- 玉米糖浆。
- 糙米糖浆。
- 高果糖玉米糖浆。
- 黑砂糖。
- 浓缩果汁。
- 麦芽糖。
- 葡萄糖。
- 浓缩甘蔗汁。
- 红糖。
- 蔗糖。
- 葡萄糖。
- 果糖。
- 大麦麦芽。
- 粗糖。
- 蜂蜜。
- 枫糖浆。
- 蔗糖。
- 转化糖。

- 在特殊情况下，每份食物和饮料的含糖量不得超过 15 克。
- 请记住，每种糖都是糖，无论是粗糖、红糖、白糖、有机糖还是糖粉。

如果您有其他健康问题，如糖尿病、糖尿病前期、胰岛素抵抗或肥胖，请咨询您的临床营养师。

在饮食中摄入纤维

纤维是植物的一部分，可以吃，但不能被身体消化。纤维对您的健康有益，可以帮助

您：

- 将血糖保持在正确的水平。
- 降低胆固醇水平。
- 有规律的排便并预防便秘（排便比平时少）。
- 餐后更有饱腹感、满足感。

大多数人每天应至少摄入 25 至 35 克纤维。您可以每天摄入约 2.5 杯蔬菜或豆类、2 杯水果和 3 份全谷物。要摄入 3 份全谷物，您可以摄入 1.5 杯全粒谷物、燕麦、全麦面食、小米、藜麦、糙米或其他煮熟的全谷物或 3 片全麦面包。

短时间内增加饮食中的纤维含量会导致胀气和腹胀。请在饮食中缓慢添加纤维来源，并大量饮水。这将有助于您的身体适应变化。

富含纤维的食物

高纤维食物每份通常至少含有 3 克纤维。蔬菜、水果、豆类和全谷类的纤维含量通常较高。它们还含有许多维生素和矿物质。全谷物包括整粒谷物。它们比精制谷物更加适合您。全谷物的例子包括：

- 糙米、黑米和菰米。
- 斯佩耳特小麦。
- 小米。
- 藜麦。
- 碾碎的干小麦。
- 燕麦和燕麦片。
- 荞麦。
- 大麦。
- 全麦。
- 爆米花。

请阅读食物上的标签，找到纤维含量高的食物。标签中在第一种成分之前标识“全”或“全谷物”一词的食物即是良好的纤维来源。例如，寻找“全麦面粉”作为

面包中的第一成分，而不仅仅是“小麦粉”。

一些食物，如酸奶和能量棒，如今均含有添加纤维（如菊粉）成分。目前没有足够的证据表明，这些添加纤维与食物中天然存在的纤维具有相同的健康益处。

下表列出了一些纤维的良好食物来源。有关更多信息和富含纤维食物的完整列表，请阅读[高纤维食品指南\(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)。

食物类别	饮食	份量	纤维 (克)
蔬菜	洋葱 (熟)	1 个中等大小	7 克
	西兰花 (熟)	1 杯	6 克
	胡萝卜 (生)	1 杯 (切碎)	3.5 克
	带皮烤土豆	1 个小的	3 克
	花椰菜 (熟)	1 杯	3 克
水果	覆盆子 (新鲜或冷冻)	1 杯	8 克
	梨 (带皮)	1 个中等大小	6 克
	牛油果	半个中等大小	5 克
	苹果 (带皮)	1 个中等大小	4.5 克
	橙色	1 个中等大小	3 克
谷物	全麦面食	1 杯	6 克
	全麦面包	2 片	4 克
	爆米花 (空气爆裂)	3 杯	3.5 克
	大麦 (熟)	½ 杯	3 克
豆类、豆荚类、坚果、种子	小扁豆, 煮熟	½ 杯	8 克
	黑豆, 煮熟	½ 杯	7.5 克
	杏仁	1 盎司	3.5 克
	开心果	1 盎司	3 克

选择富含健康脂肪的食物

在饮食中摄入一些脂肪是健康和必要的选择。脂肪有不同的类型。有些类型会比其他更加健康。

脂肪中含有很多热量。1克脂肪含有9卡路里热量，而1克碳水化合物或蛋白质含有4卡路里热量。这意味着少量高脂肪食物中含有大量的热量。您需要记住的重要一点是，您的目的是减肥还是保持健康的体重。

对于患有某些疾病的人，限制脂肪摄入可能会有所帮助。对于大多数人来说，最好避免摄入太多的热量，选择更健康的脂肪类型，而不是完全避免脂肪。

饱和脂肪和反式脂肪

饱和脂肪和反式脂肪可能会升高胆固醇水平。高胆固醇通常与心脏病有关。限制饮食中饱和脂肪和反式脂肪的含量。

饱和脂肪是天然存在的一种脂肪。以下食物含有大量饱和脂肪：

- 肉类，如猪肉和牛肉。
- 全脂乳制品，如奶酪和黄油。
- 椰子，如椰子油和椰奶。
- 棕榈油。

人们摄入的饱和脂肪大多来自汉堡、三明治、披萨和甜点等食物。

反式脂肪并不是天然存在的一种脂肪。美国食品药品监督管理局 (FDA) 已经禁止在许多食物中添加反式脂肪，但您可能仍然会见到它们。购买包装食品时，请阅读食品标签，查看产品中是否含有反式脂肪。尽可能选择不含反式脂肪的产品。

反式脂肪有时被列为“部分氢化油”或“分级油”。可能含有反式脂肪的食物包括：

- 咖啡奶精。
- 油炸食品。
- 一些人造黄油。
- 微波爆米花。
- 加工或包装的曲奇饼干、蛋糕、薯片和薄脆饼干。

单不饱和和多不饱和脂肪

单饱和和多不饱和脂肪是更加健康的选择。它们主要存在于植物性食品、鱼类和其他海产品中。健康脂肪的良好来源包括：

- 鱼类和其他海鲜，例如：
 - 鲑鱼
 - 沙丁鱼
 - 大比目鱼
 - 贻贝
 - 鳕鱼
 - 鲱鱼
 - 凤尾鱼
- 坚果、种子和油，例如：
 - 杏仁
 - 橄榄油
 - 核桃
 - 菜籽油
 - 南瓜子
 - 亚麻籽
- 蔬菜和水果，例如：
 - 牛油果
 - 芽甘蓝
 - 白菜
 - 海藻

限制酒精摄入量

研究表明，饮酒与乳腺癌风险增加之间存在联系。平均每天饮酒超过 1 份的女性罹患乳腺癌的风险增加。酒的种类并不重要。饮酒越多，风险越高。大量饮酒也可能会增加男性罹患乳腺癌的风险。

饮酒过量也与其他健康问题有关，如：

- 肝脏疾病。

- 口腔癌、喉癌和食道癌（将食物和液体从口腔输送到胃部的管道）。
- 刺激胃和胰腺（帮助您消化食物和控制血糖水平的腺体）。
- 高血压。

如果您饮酒，请适度，并尽量只在特殊场合饮酒。您可以按照以下提示控制饮酒量：

- 记住不同种类的酒有不同的份量。下面是一些酒品的份量。一份：
 - 葡萄酒或香槟：4 至 5 盎司（约 100 卡路里）。
 - 普通啤酒：12 盎司（约 150 卡路里）。
 - 烈酒（如龙舌兰或伏特加）：1.5 盎司（约 100 卡路里）。
- 请记录您在家中或餐厅使用的酒杯的尺寸。有些酒杯可以装 20 盎司或更多——多达 5 份葡萄酒。
- 您可以在酒中加入塞尔兹气泡矿泉水之类的物质来稀释，从而减少您的酒精摄入量。

如果您对饮酒有任何疑问，请咨询您的医生、护士或临床营养师。

限制盐和钠的摄入量

食用含盐多的食物会升高血压，增加中风、心脏衰竭和肾脏疾病的风险。大多数人每天的钠摄入量应低于 2,300 毫克（约 1 茶匙盐）。未经加工的新鲜食品通常含有较低的钠。

请阅读食品标签，找出产品中钠的含量。选择标记为“低钠”、“极低钠”或“无钠”的食物。

您可以按照以下提示减少钠的摄入量：

- 烹饪时，用新鲜的草药和香料代替盐来调味食物。
- 限制罐头食品（如罐头汤）的摄入量。
- 限制包装、加工、腌制食物（如腌菜和熟肉）的摄入量。
- 用餐时不要往食物里加盐。

关于大豆食品

一些乳腺癌细胞会借助雌激素和其他激素来实现其自身的生长。正因为如此，很多人对豆类食品和乳腺癌之间的关系存有疑问。

大豆食品天然含有被一种称为异黄酮的植物化合物。异黄酮与我们体内产生的雌激素相似，但它们的作用不同。摄入大豆食物（有时被称为植物雌激素）不会增加您身体所产生的雌激素的量。

研究表明，食用全大豆食品不会增加患乳腺癌的风险。如果您患有乳腺癌或既往患有乳腺癌，食用豆类食物不会使您的癌症恶化或增加您癌症复发的风险。

一些研究表明，食用豆类食物可能会对健康有益。这一点仍在研究中。

通常，全大豆食品会优于高度加工的大豆食品和成分。全大豆食品含有蛋白质、铁、钙等重要营养成分。全大豆食品的例子包括：

- 豆腐
- 日本豆酱（味噌）
- 天贝
- 豆浆
- 日本毛豆

您也可以在许多食物中看到大豆成分，例如：

- 大豆卵磷脂
- 大豆油
- 酱油

这些成分对大多数人是安全的，不会增加您罹患癌症的风险。

一些研究表明，非常大量的异黄酮可能并不安全。重要的一点是，要摄入可能提供健康益处的大豆食品，而不是补充剂、粉末或丸剂形式的豆制品。作为膳食补充剂上市的大豆制品可能存在健康风险。

关于膳食补充剂

如果需要，您可以服用多种膳食补充剂。它们有多种形式，如药丸、液体和粉末。

从食物中获取营养成分是最健康和最好的方法。大多数人可以从主要以植物为基础的均衡饮食中获得所需的营养成分。然而，有些人可能需要通过补充剂获得一些营养成分。

如果您有以下情况，您可能需要摄入补充剂：

- 患有某些疾病。
- 正在进行特殊饮食。
- 素食主义者（不食用任何动物产品）。
- 65 岁或以上。
- 已怀孕或计划怀孕。
- 营养成分缺乏或不足（您没有或无法获得足够的某种营养成分）。

如果您认为您可能需要服用补充剂，请向您的医疗保健提供者或临床营养师咨询更多信息。

请记住膳食补充剂的以下注意事项（安全措施）。一些膳食补充剂可能会：

- 与药物相互作用，包括化疗和内分泌（激素）治疗。
- 相互影响。
- 引起严重副作用
- 不受产品安全、内容或质量的监管。

您的整个医疗团队都需要了解您正在服用的任何补充剂，这一点非常重要。包括维生素、矿物质、草药、植物药和其他补充剂。

如需了解更多关于补充剂的信息，请阅读 [草药疗法和癌症治疗](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。您还可以访问 MSK 关于草药的网站 (www.msk.org/herbs) 或下载 MSK 的免费 iPhone 应用程序 About Herbs 了解更多信息。

其他资源包括美国癌症协会 (www.cancer.org) 和美国癌症研究所 (www.aicr.org)。访问这些网站时，在搜索栏中键入“膳食补充剂”以获取更多相关信息。

关于有机食品

当美国农业部 (USDA) 将食品标记为“有机”时，这意味着相关农场和设施在培育或生产该食品时是按照特定规则进行的。其中包括：

- 有机植物性食品必须在不使用合成（人造）杀虫剂或除草剂（用于控制病菌和杂草的物质）的情况下种植。
- 有机动物产品必须由未给予生长激素或抗生素（给予动物的一种使其生长更快或治疗疾病的物质）的动物制成。必须使用有机食物来喂养这些动物。不能使用其他动物制成的食物来喂养。
- 有机食品不是转基因生物 (GMO)，这意味着它们的遗传物质 (DNA) 在生长之前不会发生任何改变。

选择有机食品有一些好处，而对一些人来说，这是一个重要的个人选择。然而，目前还没有足够的研究表明，摄入有机食物会对您的健康更加有益。多摄入这些食物并不能降低罹患癌症的风险。与其他食物相比，一些有机食物可能更昂贵或更难找到。

需要记住的重要一点是，您应该经常摄入多种不同的水果和蔬菜。它们是否为有机食物并不重要。

乳腺癌治疗期间的健康饮食

乳腺癌的治疗方法有多种类型。在治疗期间，保证良好的饮食很重要。在乳腺癌治疗期间，健康饮食可以帮助您：

- 恢复更多的体力。
- 精力更充沛。
- 管理您的副作用。
- 防止或减少体重增加或体重减轻。
- 获取正确的营养成分。
- 降低食源性疾病（食物中毒）风险。
- 避免脱水。
- 术后愈合。

化疗患者的饮食指南

食物安全

如果您正在接受化疗，您发生感染或食源性疾病的风险会有所增加。这是因为化疗会降低您体内的白细胞数量。这些细胞起到对抗细菌的作用，从而保持您的免疫系统强大。

请避免摄入未正确制备、储存或处理的食物。购买食物、外出就餐甚至在家均可能会发生该种情况。

为了预防食源性疾病，购买可安全进食的食物以及安全制作和储存的食物非常重要。更多信息，请阅读[癌症治疗期间的食品安全 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

管理体重

在化疗期间，有的患者体重会增加，有的则会减轻。治疗期间最好尽量保持健康的体重，不要增减过多的体重。更多信息，请参见“保持健康的体重”部分。

如果您因化疗而体重减轻过多，您可能想要改变饮食。由于治疗的副作用，如疲乏、焦虑和抑郁，您可能不会有饥饿感。如果您食欲减退（感觉不如往常饥饿），请遵循以下建议：

- 选择您最喜欢的食物。
- 白天定时少食多餐或摄入一些零食。
- 与支持您的朋友或家人一起吃饭。
- 在正餐和零食中添加健康脂肪（如橄榄油、牛油果和坚果）。
- 购买和制作食物时寻求帮助。
- 一边吃一边听您喜欢的音乐。
- 请按照计划进餐，以免忘记。
- 请尝试含有丰富营养成分，如水果、蔬菜和坚果的自制冰沙。
- 不要强迫自己一次性大量进食，但不要完全不进食。

请阅读[癌症治疗期间的健康饮食 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)，了解更多关于在癌症治疗期间保持健康体重的信息。

保持充足的水分

在化疗期间保持充分补水非常重要。每天至少饮用 8 杯（8 盎司）水或其他无热量或低热量饮料（如塞尔兹气泡矿泉水或茶）。

液体摄入不足可能导致：

- 头晕目眩（感觉可能晕倒）。
- 头晕。
- 恶心。
- 便秘。
- 疲劳。
- 尿路感染（UTI，一种泌尿系统感染）。

尽量不要饮用许多含糖饮料、软饮料（如可乐或姜汁汽水）和果汁。

节省精力

疲劳是化疗期间的一种常见副作用，可能随时间推移而加重。虽然没有任何食物可以预防或减轻疲劳，但均衡饮食、定期运动和足够睡眠可以对您有所帮助。您也可以尝试以下建议。

- 限制您所摄入的添加糖的量，如糖果、烘焙食品和苏打水。摄入过多的添加糖和甜食会导致您因血糖水平的变化而引起疲劳。它们还可能给您的饮食增加过多的热量。
- 尽量少食多餐、定时进餐，并在每餐时摄入富含蛋白质的食物。蛋白质的良好来源包括坚果、坚果黄油、鸡蛋、藜麦、豆类和豆类、鱼类、普通酸奶和瘦肉家禽。
- 每天喝 1 或 2 杯咖啡或其他含咖啡因的饮料是可以的。不要摄入咖啡因来熬夜或代替均衡膳食。
- 如果您在白天感觉疲倦，请尝试短距离散步，如果您并没有任何饥饿感，请不要进食。
- 限制或避免饮酒。
- 保持充分补水。
- 尽量进行体力活动。

管理副作用

化疗期间，您可能会出现不同的副作用。每个人的副作用可能不同，也可能在每天有不同的表现。下表展示了化疗期间一些可能的副作用以及可能缓解相关副作用的一些食物和应避免的食物。

恶心

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 姜茶。 ● 冷食，如早餐谷物加牛奶或生蔬菜三明治。 ● 新鲜或冷冻水果。 ● 少食多餐。 ● 咸饼干或原味饼干。 ● 肉汤或其他简单汤品。 ● 硬糖。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 具有强烈气味的食物。 ● 大份餐食。 ● 油腻、奶油或油炸食物。

便秘

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 每天至少饮用 8 杯（8 盎司）水。 ● 生的或熟的蔬菜和水果。 ● 干果，如西梅或杏子。 ● 豆类和豆类。 ● 全麦食品，如全谷物麦片或燕麦片。 ● 原味酸奶。 ● 热茶或咖啡（如果含咖啡因，每天最多 1-2 杯）。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 用白面粉制成的食品，如饼干、蛋糕和白面包。 ● 白米饭。 ● 香蕉。

腹泻

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 原味脱脂酸奶。 ● 香蕉。 ● 白面包制品，如原味面包条。 ● 原味白米饭。 ● 小份的熟水果或罐装水果。 ● 淡冲泡茶和白开水。 ● 瘦肉熟鱼，如比目鱼或大比目鱼。 ● 熟鸡蛋。 ● 经常饮用少量液体。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 果汁和高糖饮料。 ● 无糖糖果。 ● 高纤维谷物或面包。 ● 大份生蔬菜和水果。 ● 配大量糖浆的罐装水果。 ● 咖啡或其他含咖啡因的饮料。

呕吐

可以尝试	需避免的事项

<p>呕吐停止后：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 含电解质的饮料，如运动饮料。 ● 冰棒。 ● 浓肉汤。 ● 非常小份的固体食物的，如果您可以的话。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 任何固体食物（停止呕吐前）。
--	--

口腔溃疡

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 通过吸管饮水。 ● 清凉、柔软、光滑的食物和饮料，如酸奶、布丁或苹果酱。 ● 使用盐水或不含酒精的漱口水漱口。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 酸性食物和饮料，如橙汁或番茄酱。 ● 很烫的食物和饮品。 ● 辛辣食物。 ● 粗糙或干燥的食物，例如格兰诺拉麦片。 ● 含酒精饮料。 ● 含酒精的漱口水。

味觉改变或有金属味

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 向水中加入柠檬、橙子或黄瓜片。 ● 咀嚼薄荷味口香糖。 ● 冷食或凉食。 ● 新鲜水果。 ● 通过吸管饮水。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 金属餐具。 ● 任何味道不好的食物或饮料。

胃灼热

可以尝试	需避免的事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 少食多餐。 ● 充分咀嚼食物。 ● 小口摄入液体。 ● 餐（零食）后至少直立坐 1 小时。 ● 用枕头或楔形物轻轻抬高床头。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 酸性食物，如橙汁、番茄酱或咖啡。 ● 大份餐食。 ● 快速进食或饮水。 ● 碳酸（起泡）饮料，如苏打水。 ● 辛辣食物。 ● 含酒精饮料。 ● 薄荷。

癌症治疗期间的膳食补充剂

化疗期间请勿服用维生素、矿物质、草药或其他膳食补充剂，除非您的医疗保健提供者或临床营养师告诉您这样做。大剂量的抗氧化剂可能会使一些癌症治疗无法发挥预期作

用。因此，在化疗期间避免服用大多数维生素和其他膳食补充剂非常重要。但您并不会从富含全食物（如水果和蔬菜）的饮食中获得过多的维生素或抗氧化剂。

您可能需要服用维生素 D 补充剂（请参见“骨骼健康管理”章节内容）。请与您的医生或临床营养师讨论服用维生素 D 以及适合您的维生素 D 剂量的相关问题。

化疗和放疗期间：

- 每天饮用的绿茶请不要超过 16 盎司（2 杯）。
- 每天饮用的果汁请不要超过 8 盎司（1 杯）。
- 限制或避免添加维生素的饮料（如维生素水®）。

关于膳食补充剂的更多信息，请阅读“关于膳食补充剂”章节。

内分泌（激素）治疗期间的饮食指南

激素治疗包括他莫昔芬、亮丙瑞林 (Lupron®) 和芳香化酶抑制剂，如阿那曲唑 (Arimidex®)、依西美坦 (Aromasin®) 和来曲唑 (Femara®)。这些激素类药物可短期或长期使用。如果您正在接受激素治疗，请查阅以下指南。

药物-营养相互作用

葡萄柚和葡萄柚汁会与许多药物发生相互作用。如果您正在服用他莫昔芬，请避免食用葡萄柚和饮用葡萄柚汁。

某些膳食补充剂可与他莫昔芬和其他激素治疗相互作用。在开始任何膳食补充剂之前，请务必咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。

管理体重

对于一些人来说，激素治疗会使保持健康体重变得更加困难。请阅读“保持健康体重”部分内容，了解更多关于控制体重的信息，并了解改善饮食的建议。

饮食和潮热

潮热是一种强烈的热感，它并不是由外部来源引起。潮热是一些人在更年期常见的一个问题。对于接受乳腺癌治疗的患者来说，它们也可能是一个问题。潮热可能会因人而异。持续时间可能有所不同，可能时有时无。

如果您超重，保持健康的体重或减轻体重可能有助于缓解潮热。

紧张或温暖的环境会引起潮热。一些食物和饮料也可能引起潮热或使潮热加重。

如果您出现潮热，尽量避免或限制以下食物和饮料：

- 含咖啡因的饮料，如咖啡、苏打水和能量饮料。
- 巧克力。
- 酒。
- 辛辣食物。
- 热饮。

服用任何试图缓解潮热的膳食补充剂前，请咨询您的医疗保健提供者。有关管理潮热的更多方法，请阅读 *在不使用激素的情况下控制潮热* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones)。

骨骼健康管理

骨量减少和骨质疏松症

骨密度是衡量骨骼密度的一个指标。随着时间的推移，您的骨骼密度会下降，这是一种正常现象。骨量减少是指您的骨密度低于相应年龄的正常值。骨矿物质密度较低可导致骨质疏松症，骨质疏松症是一种骨骼虚弱且更可能发生骨折（断裂）的疾病。骨折最常发生在脊柱、髌部、肋骨或腕部。它们可能在您进行正常日常活动时发生。

骨质疏松症有时可发展为乳腺癌治疗的副作用。如果您正在服用芳香化酶抑制剂（一种激素治疗），它可能会降低您的骨密度，增加您发生骨质疏松和骨折的风险。除非您发生骨折，否则您可能不会出现任何骨质疏松的症状和体征。

为帮助保持骨骼强健并降低骨折风险，您可以：

- 摄入含钙丰富的食物。更多信息请阅读“钙的食物来源”部分内容。
- 获取足够的维生素 D。
- 进行一些强化骨骼和肌肉的运动。负重练习，如步行、慢跑、跑步或瑜伽，有助于增加骨密度。有关管理骨量减少或骨质疏松症的更多信息，请阅读 *骨质疏松、骨量减少以及如何改善骨骼健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health)。

每份的

钙是身体维持骨骼和牙齿健康强壮所需的一种矿物质。如果您的饮食中没有足够的钙，您的身体就会从您的骨骼中摄取钙，从而使它们变弱。大多数成年人每天需要摄入 1,000 至 1,200 毫克的钙。

性别	年龄 (岁)	推荐每日摄入量 (毫克)
女性	19 到 50	1,000 毫克
	超过 50	1,200 毫克
男性	19 到 70	1,000 毫克
	超过 70	1,200 毫克

如果您患有骨质疏松症，您可能需要摄入更多的钙、维生素 D，或两者都需要。请与您的医生或临床营养师讨论您每天需要摄入的量。请勿服用超过每日推荐量的钙。服用过量药物可能对您的健康有害。

钙的食物来源

食物是获取钙的最佳途径。现在有许多食物和饮料都添加了钙。它们通常被称为“钙强化”。

查看以下列表，并与您的医疗保健提供者或临床营养师讨论您在日常饮食中获得的钙量。在查看该列表时，您需要注意的重要一点是，钙含量可能会根据品牌而变化。请务必查看食品标签。

食物类别	饮食	份量大小	每份的钙含量 (毫克)	每份的热量
乳制品	原味脱脂酸奶	1 杯 (8 盎司)	265	150
	切达奶酪	1 ½ 盎司	307	171
	格鲁耶尔干酪	1 ½ 盎司	430	176
	帕尔玛干酪	1 ½ 盎司	503	167
	低脂牛奶	1 杯 (8 盎司)	305	102
	全脂牛奶	1 杯 (8 盎司)	276	149
非乳制品替代品	原味钙强化豆浆	1 杯 (8 盎司)	301	80
	原味钙强化米浆	1 杯 (8 盎司)	283	113

	香草味钙强化杏仁奶	1 杯 (8 盎司)	451	91
海鲜	油罐装带骨干制沙丁鱼	2 条沙丁鱼	92	50
	罐装干制红鲑鱼	4 盎司	263	189
	大西洋鲑鱼 (熟)	4 盎司	39	109
	清蒸贻贝	4 盎司	37	195
果蔬	羽衣甘蓝 (熟)	½ 杯	134	31
	芜菁叶 (熟)	½ 杯	104	29
	羽衣甘蓝 (熟)	½ 杯	47	18
	白菜 (生)	1 杯	74	9
	芽甘蓝	½ 杯	28	28
	新鲜无花果	2 个中等大小的无花果	35	74
坚果、豆类和黄豆	杏仁	¼ 杯	96	207
	白豆罐头	½ 杯	96	150
	日本毛豆 (大豆, 制备)	½ 杯	49	95
	硬质豆腐 (用硫酸钙制备)	½ 杯	253	88
其他食物和饮品	强化即食型谷物 (各种)	¾ 杯至 1 杯	250 至 1,000	100 至 210
	钙强化橙汁	1 杯	500	117
	原味速溶强化燕麦片	1 包	98	101
	矿泉水 (如 San Pellegrino®、Perrier®)	1 杯 (8 盎司)	33	0
	干罗勒	1 茶匙	31	3

来源：USDA 国家营养数据库标准参考

您可以登录以下网址，查看该网站并进行搜索，了解其他食物的相关信息：<https://fdc.nal.usda.gov>。

服用钙补充剂

食物是获取钙的最佳途径。但是，并不是每个人都能通过食物和饮料获得足够的钙质。您的医疗保健提供者或临床营养师将告诉您适合您的钙量，并告诉您是否需要服用补充剂。您可以购买非处方钙补充剂（无需处方）。

服用钙补充剂前，请咨询您的医生或临床营养师。超过每日推荐的钙摄入量可能会对健康造成危害。

以下是服用钙补充剂的一些建议（如果您需要）：

- 如果您每天服用的钙补充剂超过 500 毫克，请分次服用。这将有助于您的身体更好地吸收。例如，如果您每天服用 1,000 毫克钙，请早晨服用 500 毫克，晚上服用另外 500 毫克。
 - 大多数钙补充剂与食物同服时吸收最好。柠檬酸钙是一种可与食物同服或单独服用的钙剂形式。
- 请用一杯水送服补钙丸剂。
- 请勿购买由骨头、珊瑚或白云石制成的钙片。它们可能含有铅或其他有害金属。某些保健食品商店的钙剂配方会有这个问题。您在药店购买的大多数钙补充剂都经过了这方面的测试。
- 补钙会引起便秘。如果您出现这种副作用，请增加饮食中的液体和纤维量。如果不起作用的话，请与您的医生或临床营养师讨论服用大便软化剂或泻药。您也可以尝试从食物中获得更多的钙质，而非服用补充剂。
- 钙补充剂不能替代其他骨质疏松症的治疗方式。即使您服用了钙补充剂，也应该食用含钙丰富的食物。您还应继续进行负重锻炼，如步行。

有关钙补充剂的更多信息，请阅读 [钙补充剂](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/calcium-supplements) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/calcium-supplements)。

维生素 D

维生素 D 有助于促进身体对钙质的吸收。这对保持骨骼强健也很重要。您的身体在阳光照射后会产生维生素 D。维生素 D 也存在于一些食物中，如多脂鱼、鱼肝油、鸡蛋、维生素 D 强化牛奶等。

仅靠阳光和食物可能很难获得足够的维生素 D。您的医疗保健提供者或临床营养师可能会告诉您服用维生素 D 补充剂。可以是处方或非处方维生素 D 补充剂药丸或添加维生素 D

的钙补充剂。

如果您有以下情况，您出现低水平维生素 D 的风险可能会增加：

- 待在室外的时间较少。
- 较少暴露在阳光下或经常在身体或面部使用防晒霜。
- 超重或肥胖。
- 肤色较深。
- 患有某些疾病，如乳糜泻（对麸质敏感）。
- 老年人。

请与您的医疗保健提供者或临床营养师讨论您需要摄入多少维生素 D。您的医疗保健提供者可以通过血液检查来检查您的维生素 D 水平。

体力活动

有规律的体力活动对保持身体健康具有重要意义。每天进行 30-60 分钟的中等强度至高强度运动会降低罹患乳腺癌的风险。保持活跃和锻炼也可以：

- 帮助您达到和保持健康的体重。
- 改善您的心脏健康。
- 保持骨骼强壮。
- 帮助您避免跌倒。
- 增加肌肉质量并减少脂肪组织。
- 改善您的心理健康，包括您的记忆、思维和言语。
- 减轻疲劳，增加精力。
- 减轻抑郁或焦虑。
- 预防或帮助缓解便秘。
- 降低您罹患其他类型癌症和许多其他健康状况和疾病（如心脏病）的风险。
- 改善整体健康状况。

运动对癌症患者非常重要。如果您正在接受化疗，运动可以帮助您减轻疲劳并增加精力。运动也可以帮助您按时完成治疗并提高自尊。它可以增强您的免疫系统，改善您的健康，并有助于防止体重增加。

在开始任何锻炼计划或增加您现在的运动量之前，请咨询您的医疗保健提供者。

如何在日常生活中增加运动量

寻找您喜欢的体力活动非常重要。这样您会更有可能坚持运动。请记住，小幅增加活动将对您有所帮助。为自己设定小运动量或活动目标，慢慢地努力增加活动量。

您可以将运动分为 2 或 3 个阶段。例如，如果您没有完整的 1 个小时的时间来锻炼，您可以每天尝试两次步行 30 分钟。请尝试以下方法增加您的体力活动：

- 走楼梯而非乘坐电梯或自动扶梯。
- 提前 1 或 2 站从地铁或公共汽车上下来，步行走完剩下的路。
- 晚饭后散步。
- 早晨刚起床时做一些轻微的伸展。
- 骑自行车、步行或滑直排轮去商店或工作，而非开车。
- 每天亲自分几次遛狗（如果您养狗），而非雇佣他人帮您遛狗。
- 白天办公时停下活动，在办公室里短距离散步。
- 与其发送电子邮件或打电话给同事，不如步行去他们的办公室亲自讨论。
- 将您的车停在离目的地稍远的地方，然后步行走完剩下的路。
- 与朋友和家人计划积极的社交活动。例如，与其参加午餐或咖啡聚会，不如选择去骑自行车。与其和孩子们一起看电影，不如和他们一起去公园。
- 打高尔夫时，选择走路而不要使用高尔夫球车。
- 在海滩或公园时选择散步或玩 Frisbee®（弗里斯比飞盘），而不要一直躺着或坐着。
- 外出晚餐后，去跳舞。
- 与伴侣一起散步或骑自行车约会。
- 打扫您的房子或公寓。
- 如果外面下雨或下雪，在商场里散步。

下表将帮助您确定您每周需要多少运动量，具体取决于您的目标。

目标	运动类型和运动量
获得重要的健康获益，例如降低心脏病、卒中、抑郁、2型糖尿病的风险。	每周 150 分钟（2.5 小时）中等强度运动（如快走或跳舞），75 分钟（1 小时 15 分钟）剧烈运动（如跑步、划船或上坡徒步），或两者的等量组合。
增加健康获益，如体重减轻、体重维持、降低某些癌症的风险。	每周超过 300 分钟（5 小时）的中等强度运动，每周 150 分钟（2.5 小时）的剧烈运动，或两者的等量组合。

来源：美国卫生与公众服务部、美国癌症协会和美国运动医学学会。

运动日志

使用运动日志帮助您记录每周进行的运动次数。如果您对规划锻炼计划有任何特殊的健康问题或疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

常见问题

什么是最佳抗癌饮食？

目前没有任何一种饮食可以预防或治愈癌症。含有多种全植物性食物、低添加糖和适量热量的饮食可能是有助于保持整体健康的最佳饮食，并可能会降低您罹患某些疾病的风险。

其中一种饮食是地中海饮食，这是一种对健康有益的饮食方式。地中海饮食包括许多蔬菜、豆类、水果、海鲜和健康植物油（如橄榄油和坚果）。包括极少数精制碳水化合物（如白面包产品）、糖和肉类。如果您认为这种饮食方式可能适合您，请与您的医生或临床营养师讨论。

达到并保持健康的体重是降低癌症风险的最佳方法之一。遵循本指南中的多种健康习惯也有助于降低罹患癌症的风险。值得注意的是，癌症涉及饮食以外的其他多种因素。在遵循这些建议的同时，您应继续进行定期癌症筛查和治疗。

哪些食物对癌症患者有益？

适合每个人的最佳食物都是基于这个人的特定需求和耐受性而定。这些可能会因人而异。

例如，进食新鲜的生蔬菜和高纤维谷物可能会对一个试图减肥的人有所帮助。但是，如

果一个人在接受化疗或放疗时出现腹泻，这些食物将不是他的最佳选择。请与您的临床营养师讨论，以确定哪些食物适合您，哪些食物应该限制或避免摄入。

吃糖会不会让我的癌症恶化？

我们体内的所有细胞都会使用葡萄糖（一种糖）来生长和提供能量。糖摄入过多和总体热量过多的饮食会导致胰岛素和其他激素水平升高，可能会促使肿瘤生长。

限制食物和饮料中的糖类摄入以及总热量的摄入是一个好主意。摄入太多的糖，或任何过多的食物，也会导致您体脂增加，进而增重。众所周知，超重或肥胖会增加罹患癌症的风险。

需要注意的重要一点是，您应该保持整体健康的饮食，偶尔吃些饼干或零食不会导致癌症生长。

更多信息，请阅读营养与营养学学会关于糖与癌症的文章，网址为

www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer。

红肉、加工肉与癌症有什么关系？

美国癌症研究所的研究表明，每周摄入 18 盎司以上的红肉会增加罹患结直肠癌（结肠癌或直肠癌）的风险。牛肉、羊肉和猪肉均属于红肉。经常摄入任何数量的加工肉类也会增加患胃癌和结直肠癌的风险。加工肉类是一种通过烟熏、盐渍、固化或添加其他防腐剂来保存的肉类。加工肉类的例子包括切片火鸡和博洛尼亚熟食、培根、火腿和热狗。

是否可以喝咖啡或其他含咖啡因的饮料？

大多数人可以适量饮用（每天不超过 1 或 2 杯）咖啡或其他含咖啡因的饮料（如红茶或绿茶）。一些研究表明，饮用适量咖啡可能对健康有益。避免或限制添加咖啡因的含糖饮料（如能量饮料），避免添加咖啡因的酒精饮料。此外，请记住，调味拿铁等饮料可能含有大量的热量和糖。

如何增强免疫系统功能？

遵循均衡的饮食并定期运动，有助于确保您的身体足够强壮以顺利接受治疗。

以下是一些可以为您的身体和免疫系统提供支持的其他方法：

- 避免吸烟或使用其他烟草制品。
- 获得充足的睡眠。

- 保持健康的体重。
- 限制您的饮酒量。
- 管理您的压力水平。
- 管理您的血压。
- 正确洗手。

在化疗治疗期间，遵循食品安全预防措施非常重要，如彻底烹饪肉类和避免食用未经巴氏消毒的食物。如果您的免疫系统不能像往常一样抵抗感染，这将有助于保护您的身体。

什么是减轻体重的最佳饮食？

研究表明，限制您所摄入的热量是减轻体重的最好方法，并保持不反弹。为了减轻体重或保持健康的体重，您可能需要改变生活方式，单独节食可能并不起作用。不吃脂肪或碳水化合物等整个食物组也不太可能会起作用，并且很难长期坚持。

如果经常运动，可以增加您的瘦肌肉组织的含量。这将增加您身体燃烧热量的速率。定期运动，保持或增加您的瘦肌肉量，并帮助减少脂肪量。

饮食计划示例

以下展示了为期 1 周的饮食计划示例。每天的菜单大约含有 1,600 卡路里的热量。这些计划可能并不适合每个人。您不需要完全遵循该计划，您可以根据自己的需要来制定适合您的计划。您可以借助这些示例来启发您在健康饮食和零食方面的想法。

第 1 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 个全谷物冷冻华夫饼，上面配有 1 杯混合浆果（冷冻或新鲜）。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或非乳制品奶类，如大豆、杏仁或燕麦牛奶。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 汤匙全杏仁（无盐）。

午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 鹰嘴豆泥和皮塔三明治，食材包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 个全麦皮塔饼。 ○ 3 汤匙鹰嘴豆。 ○ ½ 杯切碎的生菜或其他绿叶蔬菜。 ○ 1 片瑞士奶酪。 ○ 新鲜番茄切片。 ○ 红洋葱切片。 ● 1 小方块黑巧克力。
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 盎司新鲜柠檬和黑胡椒烤比目鱼。 ● ⅔ 杯熟大麦。 ● 1 杯蒸青豆或西兰花。 ● 小份沙拉，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 杯混合绿叶蔬菜。 ○ ½ 杯其他生蔬菜，如蘑菇、胡萝卜、花椰菜。 ○ 1 汤匙橄榄油、色拉调味汁沙拉酱。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 个中等大小的梨

第 2 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ 的全麦或燕麦麸皮百吉饼，配 1 汤匙花生酱，或其他坚果黄油，如腰果、杏仁或葵花籽。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 盎司原味、脱脂酸奶或低脂酸奶。 ● 2 颗巴西坚果。
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 三色色拉，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 杯芝麻菜。 ○ ½ 杯紫叶菊苣。 ○ ½ 杯欧洲菊苣。 ○ 1 汤匙松子。 ○ 1 汤匙葡萄干。 ○ 2 茶匙意大利黑醋或其他调味醋。 ○ ½ 杯煮熟的南瓜，上面配有肉豆蔻（酌量）。

晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 意大利面配鸡肉和洋蓍。将以下食材搭配在一起： <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 杯煮熟的全麦通心粉。 ○ 5 盎司烤制无皮无骨鸡胸肉，切碎。 ○ 2 茶匙橄榄油与 1 茶匙柠檬汁混合。 ○ ½ 杯洋蓍心（冲洗并沥干，如为罐装）。 ○ ½ 杯番茄丁。 ○ 2 汤匙切碎的新鲜欧芹。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 杯西瓜。

第 3 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 个全麦英式松饼，配 1 汤匙黄油或黄油替代品。 ● ½ 个香蕉。 ● 1 水煮鸡蛋。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或代乳品。
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 8 至 10 盎司素食扁豆汤。 ● 1 个小的全谷物卷。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 盎司原味、脱脂酸奶或低脂酸奶。 ● 2 个克莱门柑橘或 1 个小橙子。
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 爆炒海鲜，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 盎司海鲈鱼。 ○ 2 茶匙花生油。 ○ 1 茶匙酱油。 ○ 1 汤匙无盐花生。 ○ 1 杯切好的西葫芦和胡萝卜。 ● ⅔ 杯熟糙米。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ 杯椰子汁。 ● 1 汤匙杏仁条。

第 4 天

餐食	饮食
----	----

早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 杯燕麦麸皮或切碎的小麦冷谷物麦片，搭配： <ul style="list-style-type: none"> ○ ¾ 杯脱脂或低脂牛奶或代乳品。 ○ ½ 杯新鲜或冷冻蓝莓。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或代乳品。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 盎司原味脱脂或低脂酸奶和 1 茶匙蜂蜜。
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 辣面筋三明治，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 片全麦面包。 ○ 4 盎司准备好的鸡肉味面筋，上面配有磨碎的小茴香和黑胡椒（酌量）。 ○ 2 片大罗曼莴苣叶。 ○ ¼ 个牛油果。
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 混合蔬菜盘，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ 杯清蒸或烧制的混合绿叶，例如菠菜、羽衣甘蓝、白菜、绿芥菜。 ○ ½ 杯烤欧芹、芜菁或其他根菜。 ○ ¼ 杯鹰嘴豆。 ○ 1 汤匙橄榄油。 ○ 2 汤匙磨碎或切碎的帕尔马干酪、佩科里诺干酪或其他硬质奶酪。 ○ 黑胡椒（酌量）。

第 5 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 搅拌机自制奶昔，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ 杯橙汁与 ¼ 杯水混合。 ○ ½ 个香蕉。 ○ 6 盎司原味、脱脂酸奶或低脂酸奶。 ○ 1 杯冷冻完整草莓。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或代乳品。
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 昆诺阿藜沙拉（可以提前大份量制作），食材包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ ¾ 杯昆诺阿藜籽（熟）。 ○ ½ 杯南瓜（熟）。 ○ ½ 杯芥菜或其他香料蔬菜（熟）。 ○ ½ 茶匙姜黄粉。 ○ 2 茶匙葵花籽。 ○ 黑胡椒（酌量）。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 汤匙鹰嘴豆或白豆蘸酱。 ● ½ 杯切碎的胡萝卜。 ● 1 个全麦皮塔饼。

晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 块中等大小的普通奶酪披萨（用餐巾纸或纸巾吸干上面的油脂）。 ● 1 杯蒸西兰花或菜花。
----	--

第 6 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 蔬菜炒鸡蛋，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 个鸡蛋，或素食蛋替代品。 ○ ½ 杯西兰花或甜椒。 ○ ½ 杯西红柿。 ○ 1 茶匙橄榄油。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或代乳品。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● ¾ 杯脱脂或低脂白软干酪和 ½ 杯切片甜瓜。
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 花生酱三明治，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 片全麦面包。 ○ 1 汤匙花生酱，或其他坚果黄油，如腰果、杏仁或葵花籽。 ○ ½ 个中等大小的香蕉，切片。 ○ 1 茶匙蜂蜜。 ● 1.5 杯切片胡萝卜、芹菜或西葫芦棒。
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 意大利面食配豆腐和蔬菜，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ 杯煮熟的螺旋面、猫耳朵面或其他面食。 ○ ½ 杯碎豆腐（硬质或超硬），混合约 3 茶匙调制的意大利松子青酱。 ○ 1 杯切碎的西葫芦，用煮面食的水蒸熟或轻微煮沸。 ○ ½ 杯菠菜，在煮面食的水中蒸熟或轻微煮沸。 ○ 切碎的新鲜罗勒。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 个苹果。

第 7 天

餐食	饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ 杯熟燕麦片，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ 杯脱脂乳或代乳品。 ○ 1 茶匙肉桂。 ○ ¼ 杯干蔓越莓。 ● 1 杯咖啡或茶，配 2 汤匙牛奶或代乳品。
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 个脐橙。

午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 盎司烤鲑鱼。 ● 1 杯混合绿叶菜与香醋。 ● ½ 杯日本毛豆。
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 自制墨西哥玉米片，配料包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 个墨西哥玉米片。 ○ 1 盎司切碎的蒙特利杰克奶酪。 ○ ⅔ 杯黑豆，冲洗后沥干。 ○ 在 350 °F (177 °C) 烘箱中烘烤，直至奶酪融化。 ● 配以： <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ 杯萨尔萨辣酱。 ○ 1 杯生菜。 ○ ½ 杯切片豆薯。 ○ ½ 杯切片番茄或圣女果。 ○ 1 汤匙切碎的新鲜香菜。

食物日记示例

时间/地点	食物/饮料类型	数量	用餐之间的活动
星期四，上午 8 点	咖啡（配伴侣）	16 盎司配 3 汤匙	
	全麦百吉饼配花生酱	½ 个百吉饼，2 汤匙花生酱	
	橙色	1 个中等大小	
中午	水果和坚果棒（杏仁椰子）	1	
下午 2:00	沙拉	2 杯生菜、½ 杯芸豆、¼ 杯牛油果、½ 杯西红柿、½ 杯糙米、1 汤匙酸奶油	从今天早上开始饮用 1 升瓶装水
			下班后去健身房，30 分钟椭圆机锻炼课程，30 分钟伸展课程
晚上 8:00			午餐后开始饮用 ½ 升瓶装水
晚上 8:30	大蒜白葡萄酒酱贻贝	2 杯（带壳）	
	法国黄油面包	2 小片，2 茶匙黄油	

	白葡萄酒汽酒	3 盎司葡萄酒和 3 盎司塞尔兹气泡矿泉水	
	水	1 杯	
星期五, 上午 8 点	咖啡 (配伴侣)	12 盎司配 2 汤匙伴侣	
	燕麦片配蓝莓	½ 杯水煮燕麦片配 ¼ 杯蓝莓	
	水煮鸡蛋	1	
上午 10:00	原味酸奶	6 盎司	
	开心果	4 汤匙 (去壳)	
中午 12:30	红扁豆汤	6 盎司, 配料包括橄榄油、大蒜、洋葱	
	生胡萝卜	½ 杯 (切碎, 生)	
	金冠苹果	1 个中等大小	从今天早上开始饮用 1 升瓶装水
下午 5:00	爆米花 (咸味)	1 杯	
	水	12 盎司	
下午 6:30	意大利面食	1 杯煮熟面食, 配 ½ 杯番茄酱、½ 杯煎西兰花、¼ 杯煎菠菜	
	巧克力蛋糕配巧克力糖霜	½ 大份	
	水	8 盎司	
晚上 8:00	薄荷茶	12 盎司	

资源

MSK 支持服务

Evelyn H. Lauder 乳腺中心 (乳腺和影像中心)

东 66 大街 300 号 (第二大道)

纽约, 邮编 NY 10065

Evelyn H. Lauder 乳腺中心提供以下服务：

- 乳腺内外科会诊
- 诊断成像
- 化疗
- 社工服务
- 精神病学服务
- 营养服务
- 职业疗法
- 乳腺专科监测项目
- 生存计划
- 遗传咨询
- 艺术疗法

如需预约临床营养师，请致电 212-639-7312。如需了解这些服务的更多信息，请阅读 *乳腺和影像中心 (BAIC) 支持服务* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/baic-support-services)。

综合医学与健康服务

646-449-1010

www.msk.org/integrativemedicine

MSK 的综合医学与健康服务可以为您提供多种疗法，以完善（配合）传统医疗。其中一些服务包括音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。患者、患者家人、照护者和公众均可获得该服务。

烟草治疗项目

212-610-0507

www.msk.org/tobacco

无论您是否为 MSK 的患者，MSK 烟草治疗项目的专员都可以帮助您戒烟。烟草治疗项目

的医疗保健提供者会借助各种方法致力于帮助您戒烟，包括药物和行为技术。

烟草治疗项目中心位于莱辛顿大道 641 号 7 楼（东 54 大街和东 55 大街之间）。如果您需要了解更多关于烟草治疗项目的信息，请致电 212-610-0507 联系我们。

外部资源

营养与营养学学会

www.eatright.org

该网站有关于最新营养指南和研究的信息，可以帮助您找到您所在地区的临床营养师。该学会还出版了《完整的食物和营养指南》，其中有 600 多页的食物、营养和健康信息。

美国癌症协会

800-227-2345

www.cancer.org

提供有关于饮食和其他癌症相关主题的信息。

美国运动委员会 (ACE)

888-825-3636

www.acefitness.org

提供关于各种健康和健身主题的信息，可以为您提供您所在地区经过认证的健身专业人员的名单。

美国心脏协会

800-242-8721

www.heart.org/HEARTORG

提供有关于健康饮食和一般运动指南的信息。他们还出版了几本心脏健康的食谱，您可以在大多数书店购买到。

美国癌症研究所

800-843-8114

www.aicr.org

提供饮食和癌症预防研究和教育的信息。

BreastCancer.org

www.breastcancer.org

提供有关于乳腺癌治疗、诊断、日常问题以及如何降低风险的信息。

美国国家癌症研究所 (NCI)

800-422-6237 (800-4-CANCER)

www.cancer.gov

提供癌症相关信息，包括治疗指南、研究新闻、临床试验列表、医学文献链接等。

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。

Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions - Last updated on October 7, 2025

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