Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

营养与前列腺癌：做出健康的饮食决策

本信息为如何遵循健康饮食和降低患前列腺癌的风险提供了指导。 您可以阅读本资源的全部内容，或仅阅读适用于您的部分。 如果您有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。

生活方式如何影响罹患前列腺癌的风险?

健康的生活方式是整体健康的重要组成部分。 达到并保持健康的体重是整体健康的关键所在。 均衡饮食和锻炼可帮助您实现这一目标。

超重或肥胖可能会导致晚期前列腺癌。 晚期前列腺癌是指癌症扩散或复发。 超重（特别是体内脂肪）还会增加罹患其他疾病的风险，包括：

- 食道癌、胰腺癌、结肠癌、直肠癌、肾癌和胆囊癌。
- 2 型糖尿病。
- 心脏病。

如何达到并保持健康体重

达到并保持健康体重是您可以为健康所做的最重要的事情之一。 要做到这一点，您可以均衡饮食，主要以植物性食物为主，限制红肉，避免食用加工肉类。 定期进行体育锻炼也很重要。

有几种方法可以帮助您找到适合自己的均衡饮食：

- 了解您的体重指数 (BMI)。
- 了解您的热量需求。
- 通过阅读和理解营养标签来管理您的食物份量。

关于 BMI

BMI 是根据身高体重对人体内脂肪含量 进行的一种测量。 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	健康
25 至 29.9	超重
30 或以上	肥胖

您可以在此工具中输入身高和体重，计算出您的 BMI。 还可以在下方 BMI 表中找到您的 BMI。

使用此表：

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，查看该列顶部相匹配的 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

表 1. 体重指数 (BMI) 表

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。 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。

请记住，BMI 只是衡量健康状况的指标之一。 其他测量指标包括腰臀比和腰围。 这些指标都是观察腹部区域的重量。 腹部区域的多余重量会增加患上某些特定疾病的风险，即使对于 BMI 健康的人群亦是如此。

了解您的热量需求

热量需求是指人体每日所需的热量。 具体取决于以下因素：

- 年龄。

- 出生时的性别。
- 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。

了解热量需求可以帮助您制定饮食计划，以增加、减少或保持体重。 如需了解更多信息，您可以与门诊临床营养师预约饮食咨询。 请致电营养服务部 212-639-7312 或访问 www.msk.org/nutrition 与 MSK 临床营养师预约。

美国农业部 (USDA) 网站 www.myplate.gov 也有可供使用的工具。 您可以在其中输入身高、体重、年龄和日常活动量。 该工具可根据上述信息为您制定健康的饮食计划。 如果您需要减肥或增重，或者只想了解更多信息，都可以使用该网站。

管理食物份量

在饮食时注意食物份量非常重要。 了解自己的饮食份量有助于确定是否满足您的热量需求。

下表列出了相当于 1 份份量的食物量。

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
	谷物（热）	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
	天然奶酪，如马苏里拉奶酪、瑞士干酪、明斯特干酪、切达干酪、意大利熏干酪或豪达奶酪等	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

以下是一些日常物品示例，可帮助确定食物份量。

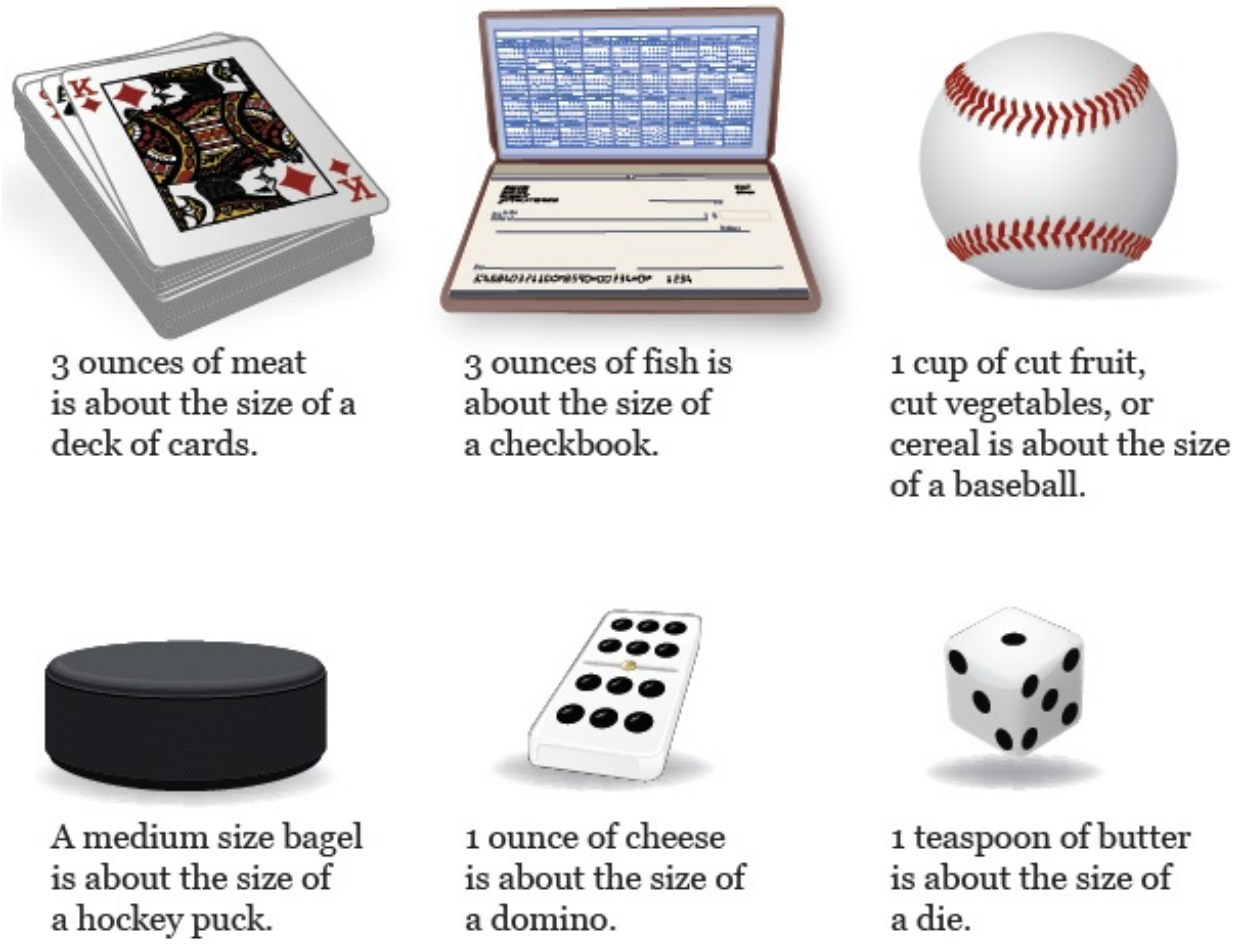


图 1. 食物份量示例

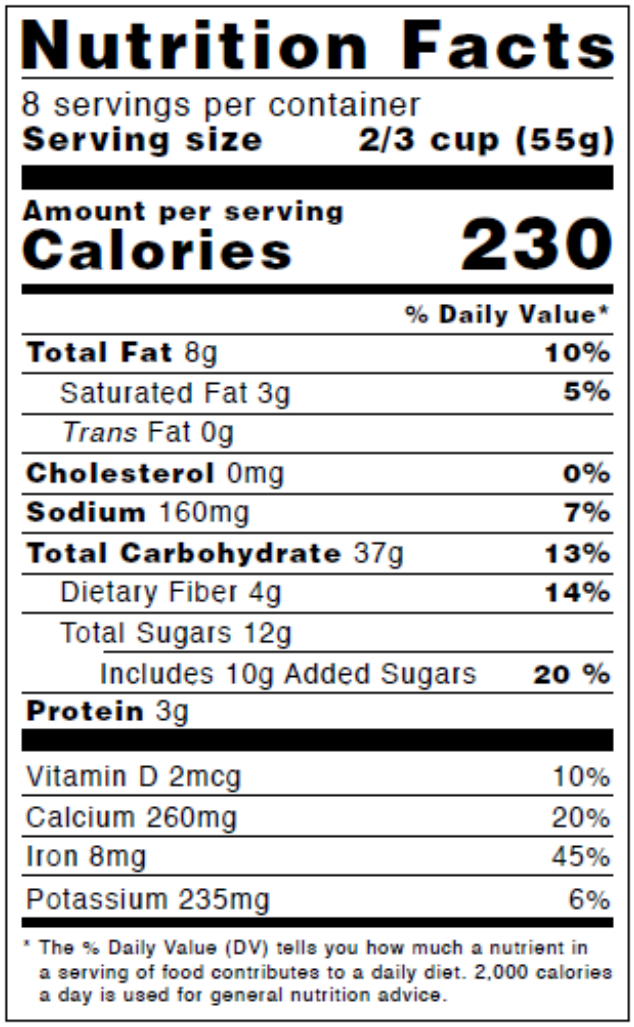
了解如何阅读和理解食品标签

阅读和理解食品标签可以帮助您做出健康的食物选择。 美国的食品标签（见图 2）显示以下内容：

- 用大号加粗字体显示热量和份量，以便于阅读。
- 食用份量反映了人们的实际食用量。
- 一份食物中有多少克添加糖。
- 钠、纤维和维生素 D 等营养素每日摄入量的百分比。
- 一份食物中的维生素 D 和钾含量。

每个容器的份量

此类信息有时可能具有误导性。 看起来像单份量的某些包装通常可容纳 2 或 3 份量。



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.

每日摄入量 (%)

即 1 份量食物中营养素含量的指南。 例如，标签上标明钙含量为 20%，即表示 1 份量食物含有人体每天所需钙质的 20%。 该数值基于健康成人每天 2000 卡路里的饮食。

脂肪类型

食物中的脂肪类型很重要。 选择每份脂肪含量为 3 克或以下、饱和脂肪或反式脂肪含量最少的产品。

增加纤维、维生素和矿物质含量

建议纤维、维生素和矿物质的摄入量达到每日摄入量的 100%。 选择至少含有其中 1 类或 1 类以上 25% 的食物。

添加糖的克数和每日摄入量 %

现在必须在食品标签上列出此类信息。 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。 限制添加在软饮料、果汁饮料和甜食中的糖类。

维生素的实际含量

现在，维生素 D、钙、铁和钾的含量以及每日摄入量 % 均须列出。 以下含量以微克 (mcg) 为单位。 1 微克等于 40 国际单位 (IU)。

图 2 为美国食品标签，显示了一份奶酪通心粉的营养成分。 该食品标签显示，奶酪通心粉的总脂肪和饱和脂肪含量较高。 由于脂肪含量高，这种食品不属于健康之选。

该食品标签显示，奶酪通心粉的总脂肪和饱和脂肪含量较高。 由于脂肪含量高，这种食品不属于健康之选。

健康饮食指南

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 3 中的餐盘图片。 它可

以帮助您选择不同食物的食用份量。

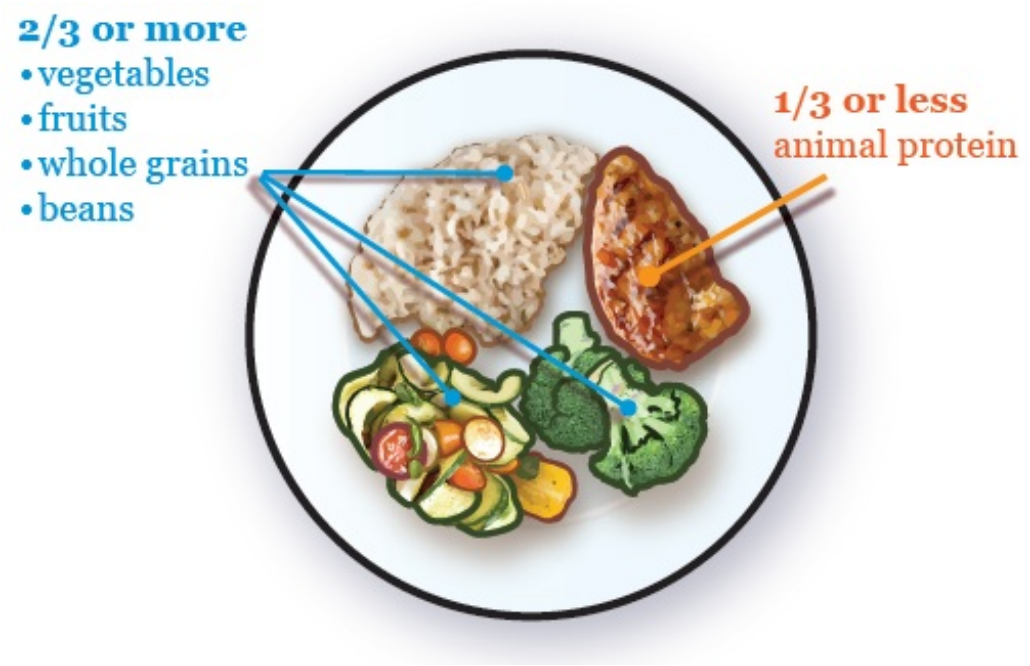


图 3. 均衡您的饮食

您餐盘的至少三分之二食物应该为蔬菜、水果、全谷物或豆类。 对于蔬菜，请尝试选择非淀粉类，例如：

- 西兰花、卷心菜和花椰菜。
- 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。

谷物、水果和其他富含纤维的碳水化合物包括：

- 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、玉米和南瓜。
- 水果，如浆果、苹果、梨、猕猴桃和橙子。

您的餐盘的动物蛋白含量不应超过 ⅓，例如：

- 鱼类。
- 脱脂或低脂乳制品，如普通酸奶。
- 蛋类。
- 家禽。

您还可以用豆类等植物蛋白代替动物蛋白。

您的餐食可能并不总能看起来像此处的餐盘一样。 例如，一杯扁豆蔬菜汤和一个小苹果就是类似的一餐比例。 午餐和晚餐时的蔬菜摄入量可能会多于早餐时的摄入量。 仅需记住，所有餐食都应“以植物为基础”，并“控制进食的份量”。

限制饮食中的糖分

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。 高糖高热量饮食会导致胰岛素和激素水平升高。 这可能会导致肿瘤生长。

请限制食物和饮料中的糖类摄入以及总热量摄入。 摄入太多的糖，或任何过多的食物，也会导致体脂增加， 进而增重。 超重或肥胖会增加罹患癌症的风险。

整体健康的饮食至关重要。 但偶尔吃些饼干或零食不会导致癌症生长。 如需了解更多信息，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。

监测饮食中的脂肪

饮食中包含的某些脂肪是必要且健康的。 脂肪有不同的类型。 有些类型会比其他更加健康。 所摄入脂肪的种类与数量同样重要。

高脂肪食物的热量较为密集。 这意味着少量高脂肪食物中含有大量热量。 1 克脂肪含有超过 9 卡路里热量。 1 克碳水化合物或蛋白质含有 4 卡路里热量。 如果您想减肥或保持体重，这一点很重要。

重要的是要避免摄入过多的热量，并选择更健康的脂肪类型。 大多数人不需要在饮食中避免摄入脂肪。 对于患有某些疾病的人，限制脂肪摄入可能会有所帮助。

在美国，美国农业部 (USDA) 建议每天 20% 到 35% 的热量来自脂肪。 如果您的热量需求为 1,800 卡路里，则每天大约需要 40 至 70 克脂肪。 该比例可能会更高或更低，具体取决于个人热量需求。

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 2 种：

- **低密度脂蛋白 (LDL)**。 这种脂蛋白通常被称为“坏”胆固醇。 它会堵塞动脉，导致心脏病。
- **高密度脂蛋白 (HDL)**。 这种脂蛋白通常被称为“好”胆固醇。 它会附着在多余的胆固醇上，并通过粪便将多余的胆固醇排出体外。

脂肪类型

单不饱和脂肪来自植物来源。 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。 应主要选择单不饱和脂肪，含有此类脂肪的食物包括：

- 橄榄

- 橄榄油
- 菜籽油
- 花生、花生油
- 杏仁、榛子、山核桃
- 牛油果

多不饱和脂肪也来自植物来源。 这类脂肪可以降低总胆固醇和 LDL 水平。 含有此类脂肪的食物包括：

- 玉米油
- 红花籽油
- 葵花籽油
- 大豆油
- 大麻油
- 葡萄籽油

含有**饱和脂肪**的食物包括：

- 肉类和鸡肉脂肪
- 全脂牛奶和乳制品，如奶酪、酸奶和酸奶油。
- 黄油
- 猪油
- 椰子油、棕榈油和棕榈仁油

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。 还能让您更容易保持体重。

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，例如：

- 鲑鱼
- 金枪鱼

- 鲭鱼

每周至少食用 2 份（4 盎司）富含 ω−3 的鱼类。

含有少量 ω−3 脂肪酸的其他食物包括：

- 绿叶蔬菜
- 核桃
- 大豆
- 亚麻籽

从饮食中减少脂肪的小贴士

减少饮食中的动物脂肪可降低罹患前列腺癌的风险。 减少饮食中脂肪含量的一些方法如下：

- **阅读食品标签。** 注意食物中的脂肪含量，但也要注意食用份量。 摄入 2 份食物会使所摄入的热量和脂肪量增加一倍。
- **限制高脂肪的涂抹酱料。** 这类食物包括黄油、人造黄油、奶油干酪和蛋黄酱。 还包括某些特定沙拉酱。 尝试用柠檬汁或意大利香醋和香料来代替高脂肪的瓶装沙拉酱。
- **选择瘦肉块。** 包括去皮鸡肉、火鸡肉和鱼肉。
- **限制每周摄入的红肉量。** 每周食用的红肉（牛肉、羊肉和猪肉）不超过 18 盎司。
- **避免进食加工肉类**，如热狗、香肠、熏肉和冷切肉类等。
- **多摄入非肉类食物**，如豆腐、扁豆或豆类辣酱等。
- **去除肉类的脂肪和皮。** 请在烹饪之前完成该操作。
- **避免油炸食品。** 改用烘烤、炙烤、蒸或用不粘烹饪喷雾剂煎炸的方法来烹饪食物。
- **使用草药和香料给食物调味。** 用这类调味品来代替黄油、油或肉汁。
- **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。
- 制作炒鸡蛋或煎蛋卷时，**每 1 个蛋黄加 2 个蛋清。** 还可以使用鸡蛋替代品。
- **选择用水封装的金枪鱼或沙丁鱼罐头**，而不是油浸包装。 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比其他油少。
- **选择脱脂、无脂或低脂牛奶、酸奶和奶酪，**而不是全脂奶。
- **在饮食中加入坚果和牛油果。** 这类食物含有健康的单不饱和油，因为它们也含有高脂肪和高热量。
- **用冰糕、水果冰、低脂冰淇淋或冷冻酸奶**代替普通冰淇淋。
- 在烤土豆、鸡肉或鱼上放萨尔萨辣酱、无脂调味酱或原味低脂酸奶，而不是酸奶油、奶酪或培根。

- **少摄入饱和脂肪和反式脂肪。** 避免黄油、动物脂肪、棕榈油和椰子油中的饱和脂肪。
- **避免反式脂肪**，此类脂肪存在于人造黄油、油炸食品和烘焙食品中。 配料表中含有部分氢化油的任何食物都含有反式脂肪。
- **主要选择单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。** 营养指南建议，人体摄入的大部分脂肪应来自于单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。 它们主要存在于植物性食物、鱼类和其他海产品中。

在饮食中摄入纤维

纤维有助于降低胆固醇、调节排便和预防便秘。 还有助于减轻体重。 纤维能让人在进食后产生饱腹感，可降低罹患糖尿病、心脏病和肥胖症的风险。

纤维的来源

水果和蔬菜等植物性食物是纤维的最佳来源。 全谷物、谷类、坚果、瓜籽和豆类（如豆子、豌豆和扁豆）也能提供您所需的纤维。

请仔细阅读食品标签，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”。

在饮食中添加纤维和全谷物的小贴士

- 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。
- 在大麦等全谷物中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。

慢慢增加饮食中的纤维含量。 每天摄入至少 8 杯（8 盎司）液体。 这样有助于预防便秘。 请阅读*高纤维食品指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)，了解有关如何在饮食中摄入纤维的更多信息。

限制盐和钠的摄入量

食用含盐量高的食物可能会升高血压。 还会增加中风、心脏衰竭和肾脏疾病的风险。 每日钠摄入量应低于 2,300 毫克 (mg)（约 1 茶匙盐）。

未经加工的新鲜食品通常钠含量较低。 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。

限制饮食中钠含量的小贴士

- 用餐时不要往食物里加盐。
- 注意成分。 有时食品名称可能会具有误导性。 柠檬胡椒、混合香料和阿斗波调味料可能含有大量盐。 包括钠或其他来源的盐，如味精 (MSG)。
- 烹饪时，用新鲜的草药和香料代替盐来调味食物。
- 限制罐头、包装、加工、腌制和熏制食品的摄入量。
- 请注意，快餐和餐馆食品通常都含有大量的盐。 外出就餐时，提前制定膳食计划可能会有所帮助。 某些餐馆会在菜单上提供餐品的营养信息。 如有可能，请在点菜之前先提前查看菜单上食物的份量。

在饮食中摄入钙和维生素 D

在每日饮食中摄入钙可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。

钙的来源

牛奶、酸奶或奶酪等脱脂或低脂乳制品是钙的良好来源。 如果您对于乳糖不耐受，可以尝试豆制品或无乳糖产品，如 Lactaid® 牛奶。 乳糖是存在于奶制品中的糖。 杏仁、绿叶蔬菜、大豆、沙丁鱼罐头和鲑鱼也是钙的良好来源。

在饮食中添加钙的小贴士

每天至少摄入 2 到 3 份脱脂或低脂乳制品。 如果您对于乳糖不耐受，请每天摄入 2 到 3 份不含乳糖的产品。 食用添加钙的食物，如橙汁和某些谷物。

如果无法从食物或饮料中摄取足够的钙，您可能需要服用钙补充剂。 请咨询您的医生或临床营养师，进一步了解您对钙的需求。

维生素 D

维生素 D 可帮助人体吸收饮食中的钙。 维生素 D 存在于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。 部分患者可能需要服用维生素 D 补充剂。

如果出现以下情况，您可能需要服用维生素 D 补充剂：

- 从饮食中摄入的维生素 D 不足。
- 在室外晒太阳的时间较少。
- 通常将皮肤遮盖起来，例如出于宗教原因。

每日建议摄入量

本表根据年龄列出了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。 随着年龄的增长，您仍然可以改善骨骼健康。 多摄入富含钙和维生素 D 的食物，参加日常负重活动。 包括散步、慢跑、举重或跳绳。 所有这些都有助于让骨骼更加强壮。

限制酒精摄入量

饮酒量会影响罹患食道癌、口腔癌和头颈癌的风险。 酒精还会影响肝硬化的风险。 此外，酒精的热量也很高。 如果您饮酒，请适量饮用。

以下每种酒精均为 1 份的饮用份量：

- 4 至 5 盎司葡萄酒或香槟（约 100 卡路里）
- 12 盎司啤酒（约 150 卡路里）
- 1.5 盎司烈性酒，例如 1 杯龙舌兰酒（约 100 卡路里）

请注意在家中或餐厅使用的酒杯尺寸。 有些酒杯的容量是 1 份葡萄酒的 5 倍（20 盎司）。 “淡啤酒”的热量比普通啤酒低，但酒精含量并不低。 为帮助稀释酒精，可使用苏打水作为调酒饮料。

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。

饮食计划示例

以下是一些样本菜单，可帮助您在饮食中使用健康食品。 个人的需求和口味有所不同，因此您不必完全按照遵照菜单。 这些菜单可能并不适合每个人。 然而，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。

餐食	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	卡路里：1,780 总脂肪：58 g 多不饱和脂肪：10 g 饱和脂肪：12 g 单不饱和脂肪：30 g 胆固醇：211 mg 钠：1,800 mg 纤维：37 g 钙：933 mg 钾：3,370 mg

餐食	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 • 2 片全麦面包 • 1 汤匙低脂蛋黄酱或芥末 • ¼ 个切片牛油果 • 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 • 2 汤匙意大利黑醋 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	卡路里：1,800 总脂肪：28 g 多不饱和脂肪：5 g 饱和脂肪：8 g 单不饱和脂肪：9 g 胆固醇：81 mg 钠：1,600 mg 纤维：47 g 钙：1,300 mg 钾：4,200 mg

餐食	**样本菜单 #3**
早餐	蔬菜肉馅煎蛋饼： • 1 个鸡蛋和 2 个蛋清 • 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 • 2 汤匙意大利黑醋
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	卡路里：1,700 总脂肪：47 g 多不饱和脂肪：6 g 饱和脂肪：13 g 单不饱和脂肪：20 g 胆固醇：320 mg 钠：2,300 mg 纤维：44 g 钙：1,050 mg 钾：3,300 mg

黑豆玉米汤食谱（4 人份）

- 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。 把火调小，用文火煮 10 分钟。

营养补充剂

维生素、矿物质和草药补充剂可能会干扰前列腺癌的某些治疗。 服用任何营养补充剂

前，请务必咨询您的医疗保健提供者。 请访问 www.aboutherbs.com 了解有关草药和矿物质的更多信息。

目前正在研究这些营养成分对前列腺癌可能产生的影响。

复合维生素和矿物质补充剂

富含硒、维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素的复合维生素可能会干扰化疗和放射治疗。 食用完整的水果和蔬菜，在不影响治疗的情况下获取所需的维生素。 水果和蔬菜中含有维生素片剂所没有的纤维。 水果和蔬菜还含有对人体健康有益的植物化合物。

类胡萝卜素

类胡萝卜素赋予某些水果和蔬菜颜色。 番茄红素和 β-胡萝卜素是两种常见的类胡萝卜素。

番茄红素存在于番茄、番石榴、菠萝和西瓜中。 研究表明，食物中的番茄红素可降低罹患前列腺癌的风险。

β-胡萝卜素存在于深绿色多叶蔬菜，以及胡萝卜和红薯等黄色或橙色蔬菜中。 富含 β-胡萝卜素的食物和补充剂不太可能对罹患前列腺癌的风险产生任何重大影响。 食用含 β-胡萝卜素的食物是安全的。 避免服用 β-胡萝卜素补充剂以及将富含 β-胡萝卜素的食物榨汁。

亚麻籽

亚麻籽有助于减缓前列腺癌的生长和扩散。 它是 ω−3 脂肪酸和纤维的良好来源。

磨碎的亚麻籽最有益于健康。 人体无法吸收整粒亚麻籽。 亚麻籽油的功效不如磨碎的亚麻籽。

叶酸

摄入适量的叶酸很重要。 在饮食中添加适量的叶酸（400 微克）可略微降低罹患前列腺癌的风险。 服用叶酸补充剂会使罹患前列腺癌的几率增加一倍。

均衡饮食，多摄入富含叶酸的食物，如强化谷物早餐和谷物制品。 还包括芦笋、牛油果、豆类、肝脏、坚果和深绿色多叶蔬菜。

绿茶

绿茶不太可能降低罹患前列腺癌的风险，但还需要更多的研究。

硒和维生素 E

硒和维生素 E 都属于抗氧化剂。 它们存在于海鲜、全谷物、植物油、人造黄油、坚果、瓜籽、鸡蛋、全麦面包和谷物中。 饮食是获取硒和维生素 E 的最佳途径。

我们不建议服用硒或维生素 E 补充剂。 仅服用维生素 E 补充剂的人群罹患前列腺癌的风险较高。 无论单独还是同时服用硒和维生素 E 补充剂，都不能预防前列腺癌。

豆类

适量食用豆制品是有益于心脏健康的饮食补充手段。 它们可以替代动物蛋白和饱和脂肪含量高的食物。 豆类的来源包括豆腐、豆浆、大豆（毛豆）、大豆坚果、大豆坚果酱、味噌（豆酱）和大豆汉堡。

不建议摄入大豆补充剂和大豆营养棒。 这类食物的热量、糖分和脂肪含量都很高。 它们并未包含与全大豆食品相同的营养成分。

锌

锌能帮助细胞正常运作，向神经发出信号，并帮助身体自我保护，防止感染或疾病。 锌的来源包括肉类、鱼类、家禽、豆类和全谷物。

每日摄入锌含量超过 100 毫克可能会增加罹患前列腺癌的风险。 锌还会增加 LDL 水平，降低 HDL 水平，减缓免疫系统的速度。 我们不建议服用锌补充剂。

治疗期间的营养问题

前列腺癌治疗拥有一套特定的饮食指南和建议。 本部分将针对不同的治疗方案说明一些建议。 请向您的医疗保健提供者索要资源*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)，*以了解更多信息。*

近距离放射治疗

近距离放射治疗是一种用于治疗前列腺癌和其他类型癌症的方法。 在治疗前列腺癌的近距离放射治疗过程中，放射肿瘤科医生会将放射性装置植入癌细胞附近的前列腺。 放射肿瘤科医生是指接受过放射治疗 (RT) 专门培训的癌症医生。 这类装置可用于杀死癌细胞。 近距离放射治疗期间，您可以继续正常饮食。

外照射放射治疗

外照射放射治疗会向前列腺发送放射线。 该治疗可能会导致腹泻（稀便或水样便）。 医疗保健提供者将告知您在接受外照射放射治疗期间是否应遵循低纤维饮食。

激素治疗

雄激素剥夺治疗 (ADT)

ADT 是一种激素疗法，使用药物（如亮丙瑞林 (Lupron®)）来阻断睾酮。 睾酮是一种有助于保持骨骼强健的激素，但也会让前列腺癌细胞生长。 睾酮水平降低可能会导致骨质疏松症和骨折的风险增加。 在日常饮食中摄入足够的钙有助于保护骨骼。

睾丸切除术

睾丸切除术是指切除单侧或双侧睾丸的手术。 这也会降低睾酮水平。 睾丸切除术可能会导致体重增加。 请按照本资源中的健康饮食指南以保持健康体重。 这包括注意食物份量，并在可能的情况下进行锻炼。

化疗

化疗可能会导致食欲不振、恶心（感觉想吐）和呕吐。 接受化疗期间，请尽量少食多餐，食用质地柔软的清淡食物。

化疗也会导致口腔溃疡，从而难以进食。 膳食补充剂（如 Ensure® 或两餐之间的奶昔等）可以帮助您增加饮食热量。

如果您对饮食或补充剂有任何问题或疑虑，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。 如需寻找适合您和您治疗的临床营养师，请致电 212-639-7312 进行预约。

定期进行体力活动

体力活动和锻炼是健康生活方式的组成部分。 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。

适度运动是指呼吸加快但不会出现呼吸短促。 例如，您可以交谈，但不能唱歌。 有些人 10 分钟后就会开始出汗。

剧烈运动时，您的呼吸会变得急促，说不了几句话就得停下来休息。 有些人几分钟后就会开始出汗。

保持活跃可以降低罹患其他类型癌症和许多慢性（长期）疾病的风险。 这样可以改善心

脏健康、关节疼痛和整体健康状况。 保持活跃可以保持骨骼强健，锻炼瘦肌肉量，减少脂肪组织。 还能减少并补充能量。

经常活动可以改善认知功能，包括记忆力、思维处理能力和言语表达能力。 可以减轻疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）和抑郁或焦虑（强烈的担忧或恐惧感）。 还有助于防止跌倒，预防或缓解便秘（排便次数比平时少）。

运动对癌症患者还有其他好处。 如果您正在接受化疗，白天可能会感到疲倦。 运动可以减轻疲劳，增加精力。 可以增强您的免疫系统，改善健康，并有助于防止体重增加。

在开始任何运动计划或增加现有运动量之前，请先咨询您的医生。

将运动融入日常生活

找到自己喜欢的体力活动。 这将使您更有可能定期进行运动。 请记住，小幅增加活动将对您有所帮助。 设定小目标，循序渐进。

您可以将运动分为 2 或 3 个阶段。 例如，如果没有完整的 1 个小时的时间来锻炼，您可以每天尝试两次步行 30 分钟。 尝试以下运动方法：

- 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。

MSK 资源

综合医学与健康服务：关于草药
646-888-0880
www.aboutherbs.com

提供各种草药、植物药和其他产品的相关信息。

营养服务
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

通过我们的营养服务，您可以向我们的临床营养师进行营养相关咨询。 您的临床营养师将与您讨论您的饮食习惯。 他们还将给出治疗期间和治疗之后的饮食建议。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

外部资源

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。

营养与饮食学会
800-877-1600
www.eatright.org

提供关于最新营养指南和研究的信息。 可以帮助您找到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。

美国癌症研究所
800-843-8114
www.aicr.org

提供关于饮食和癌症预防研究和教育的信息。 该机构还在 2018 年发布了《AICR CUP（持续更新项目）关于饮食、营养、体力活动与前列腺癌的报告》。

癌症护理
800-813-4673
www.cancercare.org

为癌症患者提供相关信息和资源，包括支持小组和教育服务。

美国国家癌症研究所 (NCI)
800-4-CANCER (800-422-6237)
www.cancer.gov

提供癌症相关信息，包括治疗指南、研究新闻和临床试验列表。 还包括医学文献链接等内容。

美国国立卫生研究院膳食补充剂办公室
301-435-2920
ods.od.nih.gov

提供有关膳食补充剂的最新信息。

前列腺癌基金会
800-757-2873
www.pcf.org

提供有关前列腺癌的信息，包括症状、治疗方案及其副作用。

USDA“我的餐盘”指南
www.myplate.gov

USDA 国家农业图书馆
www.nutrition.gov

MSK 营养服务的联系信息

请致电食物与营养部（电话：212-639-7312），了解有关 MSK 营养服务的更多信息。

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