



患者及照顧者教育

# 以您更健康的方式飲食

本資訊描述了如何就健康的飲食和運動作出選擇。

您所採取的飲食以及日常生活方式均對健康有着重要影響。健康的選擇可以：

- 降低患上慢性疾病的風險，如高血壓、糖尿病、心臟病和某些癌症。
- 控制醫療狀況的症狀，例如高血壓、高血糖和高膽固醇。

本資源概述了六個改善整體健康的步驟，包括如何管理體重、控制飲食份量、理解食品標籤、增加體能活動，以及作出健康的飲食選擇。我們也回答了一些關於健康生活方式的常見問題。在本資源的末端，我們提供了三份包含健康膳食的餐單範例供您嘗試。

如欲了解有關在治療期間如何作出飲食選擇的資訊，請向護士查詢以取得相關資源：[癌症治療期間的良好飲食](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)([www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment))。

## 第 1 步：達至並維持健康體重

飲食和運動習慣可能會導致體重增加或減少。如果您攝入的熱量超出身體所需，則可能會導致體重增加。如果您攝入的熱量低於身體所需，則可能會導致體重減少。

如果您超重，則需要把熱量攝入減少至低於身體所需和/或增加體能活動，以達至健康體重。維持健康體重對健康有許多益處，包括降低罹患多種慢性疾病的風險。肥胖可能會增加您罹患以下疾病的風險：

- 結腸癌、乳腺癌、前列腺癌和食道癌
- 心臟病
- 糖尿病
- 高血壓

- 睡眠呼吸暫停
- 哮喘、關節炎和膽囊疾病等其他慢性疾病

如果您體重過輕，請與保健提供者討論安全增磅的方法。

## 了解您的身體質量指數 (BMI)

BMI 是根據身高和體重計算體內脂肪含量的測量方式，可以幫助您了解自己的體重是否健康。成人的健康 BMI 範圍介於 18.5 到 24.9 之間。

BMI	體重類別
18.4 或以下	體重過輕
18.5 至 24.9	正常
25 至 29.9	超重
30 或以上	肥胖

您可以使用此網站上的工具來計算

BMI：[www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)。您還可以在下面的 BMI 表上找到您的 BMI。此表的使用方式如下：

1. 在左側欄找到您的身高。
2. 找到身高後，在同列尋找您的體重。
3. 找到體重後，查看該列頂部的相應 BMI。這就是您的 BMI。

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

例如，如果您身高 5 呎 5 吋，體重 168 磅，那麼您的 BMI 是 28。這意味著您體重超重。您的目標應該是達到正常範圍內的 BMI。

如您的 BMI 超過 25，請尋找與您身高相符的健康 BMI 體重。此即為您的目標體重。

## 熱量需求

熱量需求是身體所需的卡路里數量。具體取決於：

- 年齡
- 肌肉量（擁有多少肌肉）
- 運動量和運動類型
- 整體健康

成年女性通常每日需要 1,600 到 2,200 卡路里的熱量。成年男性通常每日需要 2,200 到 2,800 卡路里的熱量。一般來說，如果您年紀較大或活動量較少，則所需的熱量會較少。如果您的肌肉量較多或非常活躍，則需要更多熱量。

如果您想減肥，請試著減少卡路里攝入並增加活動量。

## 第 2 步：控制食物份量

不論是任何食物，攝入過多熱量都可能會導致體重增加。為了避免體重增加，控制食物份量（食用份量）是很重要的。

下表列出了相當於 1 份食用份量的食物量。

### 麵包、穀物、米飯和麵食

食物	1 份食用份量的量
麵包	1 片
麥片（熱）	$\frac{1}{2}$ 杯
麥片（凍）	1 安士（ $\frac{1}{2}$ 杯到 1 杯，因應穀物而定）
意粉	$\frac{1}{2}$ 杯
米飯	$\frac{1}{2}$ 杯

### 蔬菜

食物	1 份食用份量的量
切碎蔬菜（熟或生）	$\frac{1}{2}$ 杯
蔬菜汁	$\frac{1}{4}$ 杯
綠葉蔬菜（生的）	1 杯

### 水果

食物	1 份食用份量的量
切碎、煮熟或無糖罐頭水果	$\frac{1}{2}$ 杯
水果乾	$\frac{1}{4}$ 杯
果汁	$\frac{3}{4}$ 杯
整顆水果（中等大小，新鮮）	1 片水果

### 牛奶、乳酪和芝士

食物	1 份食用份量的量
牛奶或乳酪	1 杯

自然芝士（馬蘇里拉、瑞士、蒙特斯特、車打、波蘿伏洛和高達）	1 ½ 安士
加工或包裝芝士（美式及大多數芝士醬）	2 安士

## 瘦肉、家禽、魚、豆類、雞蛋和堅果

食物	1 份食用份量的量
煮熟的豆類	½ 杯
煮熟的肉類、家禽或魚類	3 安士
蛋類	1
堅果	⅓ 杯
花生醬	2 湯匙

您也可以使用以下日常物品的範例來幫助確定份量大小。

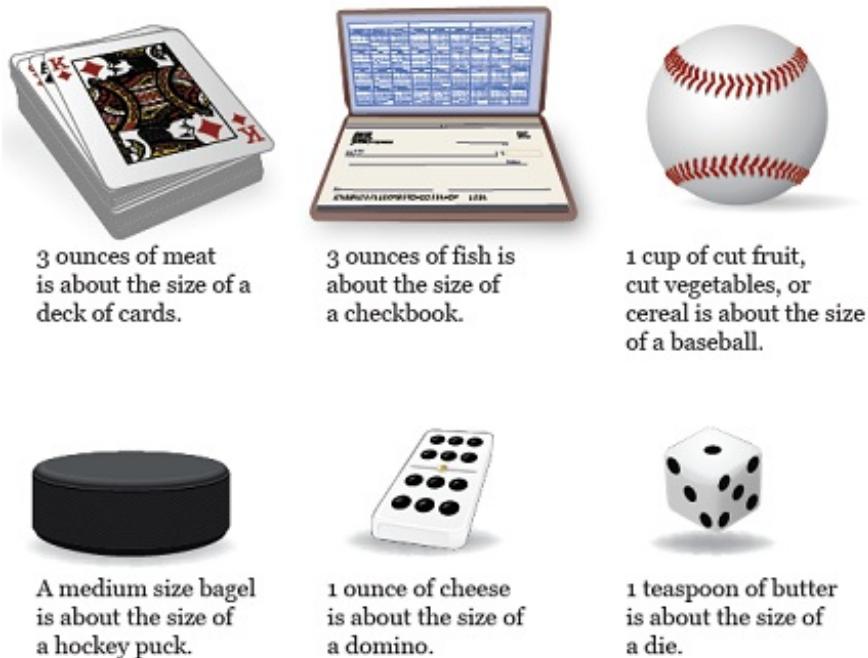


圖 1. 份量示例

## 第 3 步：作出健康的飲食選擇

### 脂肪、油脂和膽固醇

#### 「好」膽固醇與「壞」膽固醇

膽固醇是一種類脂肪物質。它僅存在於動物來源的食物之中，例如肉類、雞蛋和乳製

品。膽固醇以名為脂蛋白的組合形式在血液中傳輸。脂蛋白有「好」和「壞」兩種。

- 低密度脂蛋白 (LDL) 是「壞」膽固醇。它會阻塞動脈（血管）並導致心臟病。
- 高密度脂蛋白 (HDL) 是「好」膽固醇。它能將膽固醇排出身體。

## 脂肪和油

所有類型的脂肪均含有相同卡路里，但某些脂肪比其他脂肪更健康。減少飲食的總脂肪攝入量。

### 飽和脂肪

食用含有過多飽和脂肪的食物會提高總膽固醇和 LDL 水平。限制飽和脂肪的攝入量可以保持心臟健康，並且更容易維持體重。

飽和脂肪存在於以下食物中：

- 牛肉、豬肉、小牛肉和雞皮
- 全脂牛奶及乳製品，如芝士和雪糕
- 牛油
- 豬油、煙肉脂肪
- 椰子油、棕櫚油和棕櫚核仁油
- 烘焙食品，例如餅乾、糕點和牛角包

食用不飽和脂肪（單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪）而非飽和脂肪或能降低罹患心臟病的風險。

### 單元不飽和脂肪

應主要選擇單元不飽和脂肪。這些脂肪會降低總膽固醇和 LDL 水平。它們不會影響您的 HDL 水平。

單元不飽和脂肪來自植物來源。它們主要存在於以下食物中：

- 橄欖
- 橄欖油
- 芥花籽油

- 花生、花生油
- 杏仁、榛子、山核桃
- 牛油果

## 多元不飽和脂肪

多元不飽和脂肪可以降低總膽固醇，且不會提高 LDL 水平。

多元不飽和脂肪同樣來自植物來源。它們存在於以下食物中：

- 粟米油
- 紅花油
- 葵花油
- 大豆油
- 棉籽油

## 反式脂肪

反式脂肪（亦稱部分氫化脂肪或油）是將氫加入油中製成的。它們是人造（人為製造）的，通常不會自然產生。

反式脂肪會提高總膽固醇和 LDL 水平，並降低 HDL 水平。反式脂肪攝入量沒有安全標準，應盡量完全避免攝入。

反式脂肪存在於以下食物中：

- 許多油炸、預先包裝、烘焙和加工食品
- 人造牛油、類似牛油的產品和起酥油
- 粉狀和液體咖啡奶精

選擇標籤上標示為「零 (0) 反式脂肪」的食品。盡量避免食用含有部分氫化油的加工食品，例如一些脆餅、曲奇、花生醬和裹上麵包屑的冷凍食品。查看食物的成分表，以確認是否含有部分氫化油。

## Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸對於良好健康（尤其是心臟健康）而言是必需的。它們主要存在於油性

魚類之中。嘗試每星期至少食用 2 份（每份 4 安士）富含 Omega-3 的魚類。含有 Omega-3 脂肪酸的魚類包括：

- 三文魚
- 吞拿魚
- 鯖魚

Omega-3 脂肪酸含量較少的食物包括：

- 綠葉蔬菜
- 核桃
- 大豆
- 亞麻籽、奇亞籽

### **Omega-6 脂肪酸**

Omega-6 脂肪酸對於良好健康也是必需的，因為身體無法自行產生該脂肪酸。然而，您的身體所需的量很少。Omega-6 脂肪酸存在於以下食物中：

- 植物油
- 植物牛油
- 烘焙食品
- 加工食品

### **我應該攝入多少脂肪？**

您的飲食中可以有 20% 至 35% 的熱量來自脂肪。您所攝入的大部分脂肪應該來自單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪。在您的飲食中，飽和脂肪的總熱量應該控制在總熱量的 10% 或以下。

每克脂肪含有 9 卡路里。了解每日可以攝入多少克脂肪的方法如下：

- 如要計算應攝入的總脂肪數量，請將每日所需的熱量乘以 20% 和 35%
- 如要計算飽和脂肪，請將每日所需的熱量乘以 10%

接著，將這些數字除以 9，即能獲得每日可以攝入的脂肪克數。您也可以使用下表。

每日所需熱量	每日總脂肪	每日飽和脂肪
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

## 在飲食中減少脂肪的小貼士

- 限制高脂肪的抹醬。其中包括：
  - 牛油
  - 植物牛油
  - 忌廉芝士
  - 美乃滋
  - 沙律醬
- 選擇瘦肉，如去皮雞肉、火雞肉以及魚類。
- 每星期攝入的紅肉不超過 18 安士。
- 烹飪前去除肉類的脂肪和皮。
- 烘烤、煎烤、燒烤、蒸煮或燉煮食物。
- 不使用油炸方式，改為使用防沾鍋噴霧在平底鍋煎炸食物。
- 不使用牛油或油，而是使用香草和香料增加食物風味。
- 使用水果或果汁作醃料。嘗試使用奇異果、木瓜、檸檬或青檸汁。
- 不使用牛油或油，而是使用蔬菜高湯或低鈉茄汁來烹調蔬菜、肉類和海鮮。
- 將湯放入雪櫃冷藏，並撇去表面形成的脂肪層。
- 利用 1 個蛋黃和 2 個蛋白來製作炒蛋或奄列。或者，使用雞蛋代替品。
- 選擇水浸而非油浸罐裝吞拿魚或沙甸魚。否則，瀝乾罐裝吞拿魚或沙甸魚內的油以減少脂肪。
- 使用菜籽油或橄欖油烹調食物。這些油含有最少的飽和脂肪。

## 水果及蔬菜

食用各種不同水果和蔬菜有助保護您免受慢性疾病的侵害。水果和蔬菜：

- 蘊含維他命、礦物質、抗氧化劑和植物化學物質（這些良好物質僅存在於植物食物之中）。
- 蘊含纖維。
- 低熱量、低脂肪和低膽固醇。

每天至少食用 2 ½ 杯蔬菜和 2 杯水果。在大多數的餐點和零食都包含水果和蔬菜。選擇整個或切塊水果和蔬菜而非果蔬汁。果蔬汁內幾乎沒有纖維。纖維對於健康的腸道功能至關重要。

《美國飲食指南》建議將更多水果和蔬菜視作健康飲食計劃的一部分。其中包括食用不同類型的水果和蔬菜。為此，您可以選擇深綠色、紅色和橙色等不同顏色的水果和蔬菜。豆類（如豆、扁豆）也含有許多必需的維他命和營養，因此應該包含在飲食中。

下表顯示了維他命 A（類胡蘿蔔素）、維他命 C、葉酸和鉀的最佳蔬果來源。這些是您飲食中必不可少的重要營養素。

營養	食物來源
維他命 A	<ul style="list-style-type: none"><li>● 深綠色葉菜（如菠菜、寬葉羽衣甘藍、青蘿蔔、羽衣甘藍、芥菜、羅馬生菜和皺葉生菜）</li><li>● 橙色水果（如芒果、哈密瓜、杏桃和紅色或粉紅色西柚）</li><li>● 橙色蔬菜（如甘筍、蕃薯和南瓜）</li><li>● 紅色蔬菜（如番茄、番茄製品和甜紅椒）</li></ul>
維他命 C	<ul style="list-style-type: none"><li>● 西蘭花、甜椒、番茄、卷心菜、椰菜仔、馬鈴薯</li><li>● 柑橘類水果、奇異果、草莓、哈密瓜、番石榴</li><li>● 葉菜類，如羅馬生菜、青蘿蔔、菠菜</li></ul>
葉酸	<ul style="list-style-type: none"><li>● 烹熟的豆類和豌豆、花生</li><li>● 深綠色葉菜類，如菠菜、芥菜、羅馬生菜</li><li>● 青豆</li><li>● 橙和橙汁</li></ul>

鉀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 烤蕃薯、白薯、煮熟的綠葉蔬菜、冬季（橙色）南瓜</li> <li>● 香蕉、芭蕉、杏桃和李子等乾果、橙和橙汁、哈密瓜和蜜瓜</li> <li>● 煮熟的豆類（如烤豆）、大豆和扁豆</li> <li>● 番茄和番茄製品</li> </ul>
---	--

資料來源：《美國膳食指南》。美國農業部，2015 年。

## 纖維和全穀物

纖維是飲食的重要一環，因為纖維：

- 有助調節腸道蠕動（排便）。
- 有助預防便秘（排便次數少於平時）。
- 有助產生飽腹感。
- 有助減重。
- 有助降低膽固醇。
- 有助降低罹患糖尿病、心臟病和肥胖的風險。

植物食物是纖維的最佳來源。除了水果和蔬菜外，多食用各種全穀類、穀物、豆類、堅果和種子也可以為您提供所需纖維。

對纖維的需求取決於每日熱量需求。女性通常每日需要約 25 克纖維，男性每日需要約 35 克纖維。

為確保您攝入足夠的纖維，多食用全穀類食品。與精製或加工穀物相比，它們含有更多維他命、礦物質和纖維。仔細閱讀成分標籤，確認所選食物是否含有全穀類。食品標籤必須在穀物名稱前加上「全」字。例如，當選擇小麥麵包或意粉時，標籤上必須寫著「全麥」，而不是「強力小麥粉」。

在飲食中攝入更多纖維和全穀類食品的方法如下：

- 飲食中可以包括全麥麵包、糙米、大麥、全穀燕麥、燕麥片、麩質麥片和爆谷。
- 嘗試食用全麥或蕎麥粉製作的鬆餅、鬆餅或麵包混合物。
- 選擇大麥等全穀類，並添加少量乾果或烤過的堅果。
- 將豆類添加到米飯、意粉、沙律和湯之中。

- 選擇新鮮水果和蔬菜，而不是果蔬汁。

逐漸增加纖維攝入量，每日至少喝 8 杯（8 安士）液體。

使用下表來選擇富含纖維的食物。

纖維含量	食物	食用份量
3 到 4 克	西蘭花或椰菜花	1/2 杯
	小米、通心粉或意粉（白色）	1 杯（熟的）
	無花果乾	1/4 杯
	新鮮菠蘿	1 杯
	綠豆	1/2 杯
	桃駁李或水蜜桃	1 個中等大小
	橙	1 個中等大小
	煮熟的大麥米	1/2 杯
	連皮焗薯	1 個中等大小
	生甘筍	1 個中等大小
	菠菜或卷心菜	1/2 杯
	燉梅子	1/2 杯
	全穀麵包	1 片
	全麥意粉	1/2 杯
4 到 5 克	蘋果	1 個中等大小
	牛油果	1/2 杯
	藍莓	1 杯
	糙米	1 杯
	麥麩片（小麥）	1/2 杯
	布格麥	1/2 杯
	煮熟的紅菜頭	1 杯
	新鮮的蔓越莓	1 杯
	青豆	1/2 杯

	芒果	1 個中等大小
	冷凍狀態下煮熟的雜菜	½ 杯
	麥片	1 杯 (熟的)
6 到 9 克	煮熟的橡果南瓜	1 杯
	All Bran® 穀物	¾ 杯
	煮熟的椰菜仔	1 杯
	煮熟的豆類：腰豆、利馬豆、黑豆、白芸豆、斑豆、白豆、海軍豆	½ 杯
	冷凍及熟食的毛豆（大豆）	1 杯
	亞麻籽	1 安士
	新鮮樹莓或黑莓	1 杯
	扁豆、已剝開的豌豆	½ 杯 (熟的)
	碎麥片	1 杯
	全麥口袋麵包	直徑 8 吋

## 鈉（鹽）和鉀

我們的身體需要鈉，但攝入過多鈉可能會增加您罹患以下疾病的風險：

- 高血壓
- 充血性心臟衰竭
- 中風
- 腎臟疾病

《美國飲食指南》建議建議每日攝入的鈉不超過 2,300 毫克。如屬年滿 40 歲、非裔美國人、患有高血壓或糖尿病等高風險群體，則您每日攝入的鈉不應超過 1,500 毫克。

我們在典型一日中攝入的鹽之中，只有約 10% 來自食物中天然含有的鹽。食物中添加的食鹽又增加了 5% 到 10% 的攝入量。我們飲食中其餘的 75% 鹽分來自於製作食物時添加的鹽。速食和包裝加工食品的鈉含量尤其高。一份快餐芝士漢堡和中等份量的薯條約含有 1,370 毫克的鈉。

要降低飲食中的含鹽量，可採取以下措施：

- 用餐時切勿加鹽到食物之中。
- 避免使用鹽來準備和烹飪食物。使用新鮮香草和香料來調味。
- 閱讀所有包裝食品上的標籤，查找每份食用份量的鈉含量。購買標有「低鈉」、「非常低鈉」、「無鹽」或「無鈉」的食品。低鈉食品每份含鈉量低於 140 毫克（每日攝入量的 5%）。
- 限制茄汁、豉油和沙律醬的攝入量。這些食物通常鈉含量較高。
- 限制醃製和醃漬食品（例如德式酸菜、醃青瓜、熱狗、煙肉和加工午餐肉）。
- 如外出用餐，選擇原味食物，避免醬料和調味品。請向服務生要求不要在食物中添加額外的鹽。

如果您的血壓偏高，請選擇天然低鈉且富含鉀的食物。鉀是一種存在於許多水果和蔬菜中的礦物質。它有助將血壓保持在正常範圍內。美國國家科學、工程和醫學研究院建議成年男性每日至少攝入 3,400 毫克的鉀。成年女性每日應攝入至少 2,900 毫克的鉀。即使您的血壓正常，富含鉀的食物仍應該是您日常飲食的一部分。

如果您擔心自己的血壓問題，請向您的保健提供者諮詢。

## 富含鉀的食物

食物	食用份量	鉀含量（毫克）
焗薯（連皮、含肉）	1 個中等大小	941 毫克
罐裝梅汁	1 杯	707 毫克
罐裝茄醬	½ 杯	669 毫克
新鮮甜菜葉（熟的）	½ 杯	654 毫克
罐裝白豆	½ 杯	595 毫克
脫脂原味乳酪	1 杯	579 毫克
蕃薯	1 個中等大小	542 毫克
大西洋三文魚（野生、熟的）	3 安士	534 毫克
橙汁	1 杯	496 毫克
瑞士甜菜（熟的）	½ 杯	481 毫克
利馬豆（熟的）	1 杯	478 毫克
黃鰭吞拿（熟的）	3 安士	448 毫克

煮熟的橡果南瓜	½ 杯	448 毫克
香蕉	1 個中等大小	420 毫克
菠菜（熟的）	½ 杯	370 毫克
牛油果	½ 杯	364 毫克

## 糖

食物含有不同種類的糖。

### 天然糖

天然糖是在未經加工食物中發現的糖，例如牛奶、水果、蔬菜、穀物和豆類。應該從天然糖的來源中攝入大部分的糖分。透過減少熱量攝入，您可以獲得各種健康益處，有助於達到並保持健康體重。

### 添加糖

添加糖是指添加到加工食品和飲品中的糖。添加糖為食物增加了熱量，卻未有提供任何營養。製造商使用添加糖來：

- 為烘焙食品增添顏色和質感
- 幫助保存食物
- 作為增稠劑使用（增加食物體積）

《美國飲食指南》建議大多數美國人每日攝入的添加糖量不超過總熱量的 10%。每日 2,000 卡路里的飲食中，所攝入的添加糖應為 200 卡路里（50 克）。

添加糖通常存在於蛋糕、餅乾、汽水、雪糕、運動飲品和果汁等營養價值較低的食物之中。它們也可能存在於意粉醬、經調味的乳酪和麥片，還有茄汁等調味料之中。

包裝食品上的新食品標籤現已包含添加糖的含量。您也可以查看成分清單以了解添加糖的含量。以下成分是添加糖的範例：

- 龍舌蘭蜜
- 黃糖
- 粟米糖漿

- 葡萄糖
- 蔗糖漿
- 濃縮果汁
- 高果糖粟米糖漿
- 蜂蜜
- 楓糖漿
- 糖蜜
- 蔗糖
- 白糖

選擇含有過多添加糖的食物和飲品通常會導致更健康食物和飲品的攝入量減少。這可能會導致以下健康問題：

- 體重增加，這可能會導致增加罹患 2 型糖尿病的風險
- 高血壓
- 心臟病和其他心血管疾病
- 部分癌症

## 鈣和維他命 D

您每天需要攝入足夠的鈣，以保持骨骼和牙齒強壯，並使肌肉和神經保持健康。如飲食中攝入的鈣量不足，您的身體則會從骨骼提取鈣。這可能會使骨骼變得脆弱，引發一種名為骨質疏鬆症的疾病。骨質疏鬆症會增加骨折風險。

以下是在飲食中增加鈣攝入的建議：

- 每天至少攝入 2 到 3 份脫脂或低脂乳製品，包括牛奶、乳酪和芝士。如您無法耐受乳糖（牛奶產品中的一種糖），則可以嘗試無乳糖產品，例如 Lactaid® 牛奶或豆製品。
- 杏仁、綠葉蔬菜、大豆、罐裝沙甸魚和三文魚也是優質的鈣來源。
- 穀物和橙汁等食物也通常添加了鈣。
- 許多人（包括更年期女性）均需要鈣補充劑。與保健提供者或營養師商談以深入了解您的鈣需求。

您的身體需要維他命 D 才能吸收飲食中的鈣。維他命 D 存在於經加強的乳製品和一些富含脂肪的魚類之中。您的身體在吸收陽光時也能製造維他命 D。大多數人可以從陽光中獲得所需的所有維他命 D。然而，如果您不常在戶外活動，或者通常覆蓋皮膚（例如基於宗教原因），則可能需要服用維他命 D 補充劑。

## 每日建議攝入量

下表列出了根據您的年齡每日所需的鈣和維他命 D 攝入量。

年齡	鈣 (毫克)	維他命 D (IU)
0 至 6 個月	200 毫克	400 IU
7 至 12 個月	260 毫克	400 IU
1 至 3 歲	700 毫克	600 IU
4 至 8 歲	1,000 毫克	600 IU
9 至 18 歲	1,300 毫克	600 IU
19 至 50 歲	1,000 毫克	600 IU
51 至 70 歲	1,200 毫克 (女性) 和 1,000 毫克 (男性)	600 IU
70 歲或以上	1,200 毫克	800 IU

IU = 國際單位

大部分骨量是在童年和成年早期形成的。但是，改善骨骼健康永遠為時不晚。為此，應攝入富含鈣和維他命 D 的食物，並每日進行負重活動，如步行、慢跑、舉重或跳繩。這些都可以幫助使骨骼更強壯。

## 酒精

酒精飲品提供熱量，但幾乎不含營養。如果您飲酒，請適量飲用。這意味着女性每日飲酒不應超過 1 份，而男性每日飲酒不應超過 2 份。一份酒等於：

- 12 安士啤酒
- 5 安士葡萄酒
- 1.5 安士的 80 度烈酒

飲酒過量可能會導致：

- 肝硬化（肝部疤痕）
- 口腔癌
- 頭頸癌
- 食道癌
- 乳腺癌（證據不足）
- 大腸癌（證據不足）

一些研究顯示，適量飲酒可以增加 HDL 水平（好膽固醇），從而降低心臟病風險。但是，如果您目前不喝酒，開始飲酒並非明智之舉。

## 第 4 步：了解食品標籤

閱讀和理解食品標籤可以助您作出明智的飲食選擇。

食品標籤已更新以提供更多資訊，並且更為淺白易讀。食品標籤現在包括：

- 每份食物中的添加糖量。
- 每份食物中的維他命 D 和鉀含量。
- 字體加大加粗，卡路里和份量大小更容易閱讀。
- 食用份量反映人們實際食用的份量。
- 鈉、纖維和維他命 D 等營養素的每日攝入量百分比基於最新科學證據得出。

新食品標籤的範例如下。



圖 2. 新食品標籤

## 如何閱讀食品標籤

本部分解釋如何在食品標籤上找到特定資訊。標題旁的數字將助您在本部分末端的食品標籤上找到相應資訊（見圖 3）。

### 食用份量 (1)

按容器計算的份量有時可能具有誤導性。看起來像一份的包裝通常實際上可能含有 2 或 3 份份量。

### 每日攝入量 % (2)

每日營養攝入量百分比是指一份食物中所含營養的指南。舉例來說，上方標籤列出的鈣含量為 20%。這表示每份食物為您提供了每日所需鈣的 20%。每日營養攝入量百分比基於健康成人每日攝入 2,000 卡路里的飲食標準計算。

### 脂肪 (3)

食物中的脂肪類型很重要。選擇每份脂肪含量在 3 克或以下的產品，並選擇飽和脂肪或反式脂肪含量最少的產品。

## 纖維、維他命及礦物質 (4)

纖維、維他命和礦物質的攝入量越多越好（最多達到每日攝入量的 100%）。選擇其中一個或多個類別含量至少達 25% 的食物。

## 糖 (5)

糖的攝入量越少越好。把每份含有超過 15 克糖分的食物或飲品留給特殊場合。選擇添加糖分較少的食物。

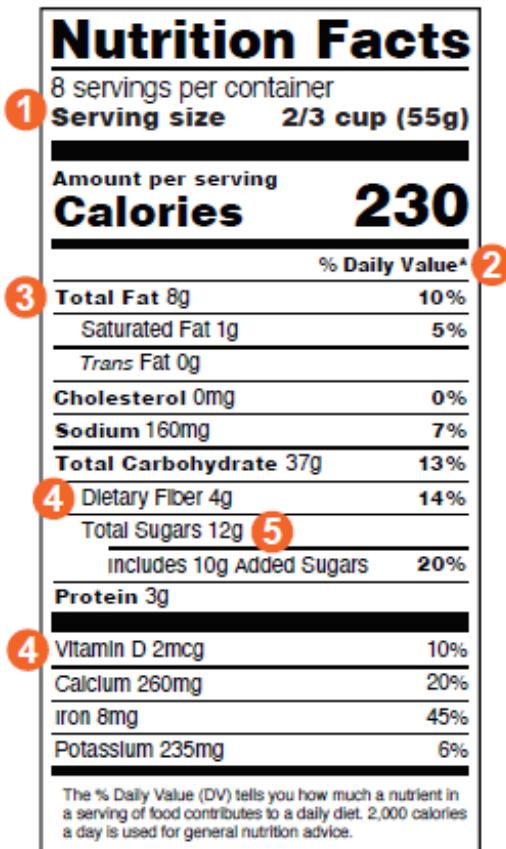


圖 3. 如何閱讀食品標籤

此食品標籤顯示，這種食品的添加糖含量較高。由於糖分含量高，這種食品不會被視為健康選擇。

## 第 5 步：保持活躍

身體活動和運動是健康生活方式之中必不可少的部分。每星期大部分日子進行至少 30 分鐘的中等強度運動，可以保持身體健康。透過進行中等強度運動，您每日可以燃燒約 150 卡路里（每星期大約 1,000 卡路里）。

- 為保持目前體重，每星期大部分日子至少進行 60 分鐘的中等強度到劇烈運動。

- 如需減肥，則每日至少進行 60 到 90 分鐘的中等強度到劇烈運動。

中等強度運動是指呼吸變得更快，但並沒有上氣不接下氣（例如，可以交談但不能唱歌），並且在 10 分鐘後開始出汗。劇烈運動是指呼吸很快，說幾個詞就要停下來休息，幾分鐘後就會開始出汗。

健身室並不是唯一的運動場所。以下是一些可以提供中等強度到劇烈運動的活動：

- 選擇行樓梯而不乘電梯。
- 乘搭巴士或地鐵時提早一站下車，然後步行到目的地。
- 步行上班、上課或去商店，或者帶寵物散步。
- 在 30 分鐘內快步走 2 哩。
- 增加在家務上花費的時間，如吸塵、拖地、抹塵和洗碗（45 到 60 分鐘）。
- 在工作時進行「活動休息」。
- 游泳 20 分鐘。
- 在 15 分鐘內踩 4 哩單車。
- 打排球 45 分鐘。
- 打籃球 15 到 20 分鐘。
- 跳舞 30 分鐘。
- 耙葉或進行其他庭院工作 30 分鐘。

## 第 6 步：付諸行動

如要採取更為健康的飲食和生活方式，這些是基本指南。最佳做法是逐步改變，每次專注於一個事項。設定目標以取得成功。達成一個目標後，再轉向下一個目標。

如果想了解營養資訊，請致電 212-639-7312 與臨床營養師預約會面。他們可以助您制定健康的飲食和生活方式計劃。

## 常見問題

### 我應該服用維他命或礦物質補充劑嗎？

通常，攝入均衡多樣的食物可以提供足夠的維他命和礦物質。然而，對於有不同營養需

求或沒有健康飲食習慣的人士來說，服用維生素或礦物質補充劑可能是有益的。範例包括：

- 長者
- 免疫系統功能不佳的人士
- 懷孕或準備懷孕的女性
- 進行非常低卡飲食的人士
- 更年期前婦女
- 酗酒者
- 純素者

請向保健提供者或臨床營養師查詢，了解是否需要服用任何維他命或礦物質補充劑。

## 我應該只買有機水果和蔬菜嗎？

有機食物使用少量肥料種植，沒有農藥。一些研究表明，有機食物可能含有更多的植物化學物質（植物中含有且可以促進健康的化合物），但目前還沒有足夠研究來確定。

不論是否購買有機食品，最好將所有蔬果徹底清洗乾淨，以去除任何殘留農藥。有一些水果和蔬菜可能含有較多農藥，包括：

- 車厘子
- 菠菜
- 提子
- 啤梨
- 士多啤梨
- 蘋果
- 桃駁李
- 薯仔
- 西芹
- 甜椒

- 水蜜桃
- 樹莓
- 羽衣甘藍

對於這些產品，您可能會希望購買有機產品。

## 我應該買無激素肉類和乳製品嗎？

許多人對食物中添加的激素感到擔憂。美國農業部不允許為豬、雞、火雞或其他禽類注射激素。然而，牛和羊可以注射激素。

食用牛肉、羊肉或羔羊肉所攝入的激素量，相對於身體每日產生的激素而言非常微小。如您擔心的話，可以購買無激素的肉類和乳製品，或者選擇植物為主的飲食。這意味着多吃水果、蔬菜、全穀類、豆類、堅果和籽類而減少肉類攝入。

## 全素飲食對我而言更健康嗎？

不一定。許多健康的飲食方式包括動物產品。

然而，全素飲食可以降低一些疾病風險，如心臟病、腎結石和膽結石。其好處包括飽和脂肪、膽固醇和動物蛋白攝入量均較低。全素飲食還含有更多的抗氧化劑、葉酸、鎂、鉀和纖維。嘗試主要由植物構成的飲食吧。和臨床營養師商談，確保素食或大多數以植物為主的飲食中含有所有所需營養素。

## 我應該把水果和蔬菜榨汁嗎？

雖然果蔬汁提供水分、維他命和礦物質，但通常缺少只有在整個水果中才有的纖維。此外，如果您丟棄水果和蔬菜的皮，將無法獲得一些維他命、礦物質和所需纖維。我們建議您食用整個水果和蔬菜，這樣可以提供更多纖維。

## 我應該遵循無麩質飲食嗎？

麩質是存在於小麥、黑麥和大麥中的蛋白質。

如果您患有腹腔疾病，是的，您需要遵循無麩質飲食。腹腔疾病是一種自體免疫性疾病，當您攝入麩質時會對小腸造成損害。如對麩質過敏，則您可能也需要避免攝入麩質。對麩質過敏的人士在食用麩質後可能會出現嘔吐或腹瀉等胃腸道症狀 (GI)，或出現對麩質過敏的反應。

如您沒有腹腔疾病或不會在食用麩質後感到不適，則鮮有證據支持無麩質飲食更加健康或能夠減重。事實上，僅食用無麩質的「加工食品」可能會導致體重增加。這是因為許多這些產品含有更多脂肪和卡路里。最佳實踐是攝入天然的無麩質食物，如水果、蔬菜、豆類、精瘦蛋白質和低脂無調味的乳製品。

## 餐單範例

使用這些餐單範例來助您將健康食物融入飲食之中，並激發自己創作食譜的靈感。

餐單範例 #1	
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 杯麥麩片配 2 湯匙提子乾</li><li>• ½ 杯脫脂牛奶</li><li>• 1 片香蕉</li><li>• 咖啡或茶加脫脂牛奶</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 吞拿魚沙律（4 安士水浸吞拿魚和 1 湯匙低脂美乃滋）</li><li>• 1 片多穀麥包</li><li>• ½ 杯冷豆（罐裝、瀝乾並沖洗乾淨）和甘筍沙律</li><li>• 1 杯提子</li><li>• 16 安士氣泡水，加一個新鮮檸檬角</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 粒杏仁</li><li>• 1 個橙</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 安士全麥意粉</li><li>• ½ 杯無添加鹽的番茄醬</li><li>• 1 湯匙磨碎的巴馬臣芝士</li><li>• 4 安士烤雞胸</li><li>• 6 條蒸蘆筍嫩莖</li><li>• 1 杯混合蔬菜，加上番茄、紅洋蔥和 4 粒黑橄欖</li><li>• 2 湯匙低脂沙律汁</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 個新鮮梨，撒上 1 塊碎葛蘭姆餅乾和 2 湯匙低脂乳酪</li></ul>

營養成分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1,780 卡路里</li> <li>● 58 克脂肪</li> <li>● 10 克多元不飽和脂肪</li> <li>● 12 克飽和脂肪</li> <li>● 30 克單元不飽和脂肪</li> <li>● 211 毫克膽固醇</li> <li>● 37 克纖維</li> <li>● 933 毫克鈣</li> <li>● 1,800 毫克鈉</li> <li>● 3,370 毫克鉀</li> </ul>
------	---

## 餐單範例 #2

早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 安士低脂香草或水果乳酪</li> <li>● 1 杯煮熟的全麥燕麥加上 2 茶匙的肉桂和糖混合物</li> <li>● ½ 新鮮或罐裝水果（原汁）</li> <li>● 咖啡或茶加脫脂牛奶</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 火雞三明治（3 安士烤火雞胸肉放在 2 片全穀麵包上，加上 1 湯匙低脂蛋黃醬或芥末、¼ 個切片的牛油果、生菜和番茄）</li> <li>● 1 個中等大小的蘋果</li> <li>● 8 安士朱古力脫脂牛奶</li> </ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 杯無添加牛油的氣炸爆谷</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 杯素食辣醬</li> <li>● 2 片全麥麵包或 1 個中等大小的全麥晚餐卷</li> <li>● 1 杯混合蔬菜沙律</li> <li>● 沙律汁：1 湯匙橄欖油和 1 湯匙意大利黑醋</li> <li>● 2 片西瓜</li> </ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯水果雪芭搭配一杯新鮮或冰凍士多啤梨或覆盆子</li> </ul>

營養成分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1,800 卡路里</li> <li>● 28 克脂肪</li> <li>● 5 克多元不飽和脂肪</li> <li>● 8 克飽和脂肪</li> <li>● 9 克單元不飽和脂肪</li> <li>● 81 毫克膽固醇</li> <li>● 47 克纖維</li> <li>● 1,300 毫克鈣</li> <li>● 1,600 毫克鈉</li> <li>● 4,200 毫克鉀</li> </ul>
------	---

### 餐單範例 #3

早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔬菜煎蛋餅（1 頭蛋、2 頭蛋白和 1 杯切絲蔬菜）</li> <li>● 1 杯哈密瓜粒</li> <li>● 咖啡或茶加脫脂牛奶</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 ½ 杯黑豆粟米湯（參見以下食譜）</li> <li>● 全穀物麵包夾 1 片低鈉芝士</li> <li>● 1 杯混合蔬菜沙律</li> <li>● 沙律汁：1 湯匙橄欖油和 1 湯匙意大利黑醋</li> </ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯 1% 茅屋芝士</li> <li>● ¼ 杯新鮮水果</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6 安士烤三文魚</li> <li>● 1 杯菠菜和蘑菇（用 2 湯匙油和大蒜爆香）</li> <li>● 1 個蕃薯，切片後放入焗爐烤製</li> <li>● 一杯熟蘑菇</li> <li>● 一杯熟糙米</li> </ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯用脫脂奶製作的無糖可可</li> <li>● 1 個焗蘋果，撒上肉桂</li> </ul>

營養成分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1,700 卡路里</li> <li>● 47 克脂肪</li> <li>● 6 克多元不飽和脂肪</li> <li>● 13 克飽和脂肪</li> <li>● 20 克單元不飽和脂肪</li> <li>● 320 毫克膽固醇</li> <li>● 44 克纖維</li> <li>● 1,050 毫克鈣</li> <li>● 2,300 毫克鈉</li> <li>● 3,300 毫克鉀</li> </ul>
------	--

## 黑豆粟米湯食譜

- 一罐 28 安士的低鈉番茄蓉和羅勒
- 8 安士低鈉番茄汁
- 一罐 16 安士沖洗過的黑豆
- 一罐 16 安士沖洗過的白豆
- 一罐 16 安士沖洗過的腰豆
- 一罐 16 安士甜粟米
- 1 茶匙干牛至
- $\frac{1}{2}$  茶匙迷迭香
- $\frac{1}{2}$  茶匙紅辣椒碎（選用）

在一個大鍋中混合所有材料，然後煮沸。關小火，讓食物煨燉 10 分鐘。供 4 人食用。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Eat Your Way to Better Health - Last updated on July 15, 2021  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利