Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

幹細胞移植後須均衡飲食

這則資訊解釋什麼是食源性疾病（食物中毒）。 還闡述了該如何安全地處理食品以預防食源性疾病。

什麼是食源性疾病？

食源性疾病是由細菌入侵所進食的食物而引起的。 細菌、病毒或寄生蟲等病菌會附在食物上生長。 您不一定能看到、聞到或嚐到這些病菌。

誰有患上食源性疾病的風險？

食源性疾病會發生於任何人身上，但某些人群比其他人群更容易得病。 如免疫系統因癌症及其治療而減弱，則人們患上此疾病的風險就會更高。

某些人群或須採取額外措施預防食源性疾病。 包括曾接受幹細胞移植的人士。 您的照護團隊會告知您這是否適用於您。

食源性疾病有哪些症狀？

病徵通常會在進食受污染食物後的 1 至 3 日內出現。 亦可能於 20 分鐘內甚至 6 星期後出現。

食源性疾病的病徵包括：

- 嘔吐（反胃）
- 腹瀉（稀溏或水樣排便）
- 腹（胃）痛
- 類似流感的病徵，例如：
    - 發燒至高於華氏 101.3 度（攝氏 38.5 度）

- 頭痛
- 身體疼痛
- 發冷

若您有上述的任何病徵，請立即聯絡您的保健提供者。

怎樣能預防食源性疾病？

安全地處理食物以降低風險非常重要。 食源性疾病或會很嚴重，甚至可能致命。

為遠離疾病，您可遵循以下 4 個簡單要點：保持清潔、生熟分開、煮熟食物以及安全冷藏。

經常清潔雙手及接觸表面。

- 用溫水和梘液洗手至少 20 秒：
  - 處理食物之前或之後。
  - 如廁、換尿片、處理垃圾或接觸寵物之後。
- 準備完每樣食材後，使用熱水及清潔劑清洗砧板、餐盤、餐叉、匙羹、餐刀及廚房檯面。
- 使用乾淨的玻璃、塑膠或木製砧板。
- 如果可以，請使用廚房紙清潔廚房表面。 病菌可滋生於潮濕或骯髒的毛巾及海綿上。
  - 若您使用毛巾，請經常用熱水清洗。
  - 若您使用海綿，每次使用後請擠出多餘水分。 每 2 星期更換一次。
- 使用抗菌清潔劑清潔接觸表面。 使用含有漂白劑或氨的噴霧劑（如 Lysol® 或 Clorox®）。
- 使用流動的清水沖洗所有蔬果及其他農產品。 包括帶有您不會食用之外殼及外皮的農產品（如香蕉及牛油果）。 以擦洗的方式清洗外皮堅硬的農產品（如蜜瓜、橙及檸檬）。 若您使用蔬果刷，應每 2 至 3 天清洗一次。 可以將其放入洗碗機，或以熱水及清潔劑清洗。

- 避免食用外皮有傷痕或污點的農產品。
- 開啟罐頭食物前，應清潔罐頭蓋。



分開生肉及其他食物

- 將生肉、家禽和海鮮裝入獨立的袋子，再放入購物車和購物袋。 這樣可防止液體洩漏到其他食物上。
- 在雪櫃內，切勿將生肉、家禽和海鮮置於農產品或其他不經烹煮即可食用的食物上。
- 用一塊砧板處理農產品，另外一塊砧板處理生肉、家禽和海鮮。
- 請勿在未經清洗的情況下使用曾盛載生肉、家禽、海鮮或雞蛋的盤子。 再次使用前，請使用溫熱的番梘水清洗盤子。
- 除非先將醃漬過生肉、家禽或海鮮的醬汁煮沸，否則切勿重複使用。



以正確溫度徹底煮熟食物

- 判斷食物是否煮熟至安全程度的最佳方法是檢查其內部溫度。 即食物中心的溫度。 如要判斷食物是否完全煮熟，觀察其顏色和質地並不總是可靠方法。
- 烹煮時，使用食物溫度計檢查生肉、家禽、海鮮及蛋類的中心溫度。 必須將這些食物煮到一定溫度才能殺死有害病菌。 這稱為最低安全中心溫度（見表 1）。
- 烹煮蛋類至蛋黃及蛋白凝固。 僅選擇使用雞蛋經徹底煮熟或加熱的食譜。
- ○ 蓋上蓋子，攪拌、翻轉食物以確保平均受熱。 若微波爐沒有轉盤，請於烹煮期間將其暫停，然後手動轉動餐盤 1 至 2 次。
  - ○ 使用食物溫度計檢查食物中心溫度時，請於烹煮完成後 10 分鐘左右測量。 這樣能讓食物完成烹煮。
- 翻熱醬汁、湯羹或肉汁時，請翻熱至煮沸。
- 於 1 小時內進食翻熱的隔夜餸。
- 切勿翻熱隔夜餸多於 1 次。 若您吃不完翻熱的隔夜食物，應將其丟掉。 切勿再次放入

雪櫃。

我如何得知熟食何時可以安全食用？

在烹飪時測量食物的內部溫度。 不同食物必須達至一定的內部溫度才能安全食用。

在烹飪時，使用食物溫度計測量食物的內部溫度。 將溫度計推至食物中心。 溫度計上的數值會慢慢上升。 穩固地握住溫度計，直到數值停止上升。

表 1 顯示了可安全食用之食品的最低內部溫度。 溫度計上的溫度應等於或高於表內溫度。 若溫度低於表內溫度，則請繼續烹調食物。 一旦食物達至表內溫度，則代表已完全煮熟，可以安全食用。

食物種類	最低安全中心溫度
牛肉、豬肉、小牛肉及羊肉類（肉排、烤肉及排骨）	烹煮完成後靜置 3 分鐘，達華氏 145 度（攝氏 63 度）
牛肉、豬肉、小牛肉及羊肉類（免治肉）	華氏 160 度（攝氏 71 度）
家禽類（例如雞、火雞及鴨）	華氏 165 度（攝氏 74 度）
蛋類菜式及醬汁	烹煮蛋類至蛋黃及蛋白凝固或達至 160 °F (71 °C)
魚類及貝類	華氏 147 度（攝氏 63 度）及肉質不透明
隔夜餸及砂鍋菜	華氏 165 度（攝氏 74 度）

表 1. 食物最低安全中心溫度

立即冷藏食物。

- 確保雪櫃冷藏內部溫度為 40 °F (4 °C) 或以下。
- 確保急凍內部溫度為 0 °F (-18 °C) 或以下。
- 肉類、家禽、蛋類、海鮮及其他易腐壞食物（容易變質的食物）須進行冷藏或急凍。 在烹飪或購買後的 2 小時內完成此操作。 如室外溫度高於 90 °F (32 °C)，請在 1 小時內將其冷藏或冷凍。
- 若天氣炎熱，在購物後請先將易腐爛物品冷藏才帶回家。 使用保溫袋，或裝有冰塊或冰袋的冷藏箱。

- 使用雪櫃冷藏室、冷水或微波爐解凍食物。 若您使用冷水或微波爐，食物解凍完畢後請立即烹煮。 切勿在室溫下解凍食物（如放置於廚房檯面）。
- 醃漬食物時，一定要放入雪櫃醃漬。
- 冷藏前，將大量的隔夜餸分裝於淺口容器內。 這樣有助於食物更快冷卻。
- 隔夜餸須於 2 天內吃完。

常見問題

我怎樣才能安全地儲存雜貨？

- 若您在雜貨店購物後並非立即回家，請將易腐爛食品冷藏。 使用保溫袋，或裝有冰塊或冰袋的冷藏箱以保持低溫。
- 將蛋類及牛奶置於雪櫃架上。 切勿將它們存放在雪櫃門內。 雪櫃架上的食物比門內的食物更能保持低溫。
- 如您使用雜貨店送貨服務：
- 請確保送貨時所有冷藏及冷凍產品存放在安全的溫度下。
- 立即將它們放入冷藏室或冷凍室。

在雜貨店購物時，應如何作出安全的選擇？

- 檢查包裝上的有效期。 請勿購買已過期商品。
- 切勿選購出現凹痕、膨脹或密封條破損的罐頭、罐裝或盒裝食物。
- 切勿從自助的散裝容器或儲物箱內選購食物。 包括自己分裝到容器內的堅果、穀物或其他物品。
- 最後才選購冷藏及冷凍食物（如牛奶及冷凍蔬菜）。 這樣可保障它們不會長時間離開冷藏或冷凍環境。

外食是否安全？

幹細胞移植後的前 3 個月左右，大多數人應避免外食。 與保健提供者討論您何時可以安全地外食。

當可以安全地在餐廳開始用餐時，請遵循以下指南以降低患上食源性疾病的風險：

- 小心選擇外食餐廳。 您可瀏覽當地衛生部門 (DOH) 的網站，查閱餐廳最近的衛生評分。
- 點餐時選擇完全煮熟的食物。 退還任何未徹底煮熟的肉類、家禽、海鮮或蛋類。 熱騰騰的食物通常較常溫食物及冷食安全（如三文治及沙律）。
- 剩餸應於吃完後 2 小時內冷藏。 翻熱至熱騰騰的狀況（華氏 165 度）並於 2 天內吃完。
- 避免食用生的、未經巴士德消毒的蛋類（如凱撒沙律醬、新鮮的蛋黃醬或蒜泥蛋黃醬，及荷蘭醬）。

有些餐廳的食物比其他食物風險更高。 其中包括：

- 自助及沙律吧的食物。
- 非即叫即做的食物（如快餐及其他置於保溫燈下之食物）。
- 多人使用的容器（如調味料、咖啡店之牛奶）。
- 員工未戴手套或不以用具處理的任何食物。

外賣食物、外送食物及餐車食物的風險亦較高，因為運送過程中食物可能未必保持足夠的溫度。

服用膳食補充劑對我來說安全嗎？

在美國，膳食產品的製作和儲存方式不受監管。 這意味着它們或會構成健康風險（感染或食源性疾病）。 膳食補充劑亦可能影響其他藥物發揮應有效用。

在服用任何補充劑、益生菌、草藥產品或採用順勢療法前，請諮詢 MSK 的保健提供者。包括聖約翰草和草藥、根部或種子等傳統中醫藥材。

我如何知道我的飲用水是否安全？

紐約市等大城市的直飲水可安全飲用。 若您不確定所在地區的直飲水是否安全，請聯絡當地衛生部門。

切勿飲用湖泊、河流、溪流或噴泉的水。 若您使用未經細菌檢測的井水，請將井水煮沸後再飲用。 如何操作：

- 將水煮沸（出現快速移動的大氣泡）15 至 20 分鐘。

- 將水存放於雪櫃內，並在 48 小時（2 日）內飲用。
- 2 日後，將剩餘的水倒入水槽。 請勿飲用。

您也可以飲用瓶裝水代替井水。 如需更多有關井水的資訊，請瀏覽 www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts。

我應該避免進食哪些食物？

有些食物比其他食物更易引致食源性疾病。 最好應避免食用以下食物：

- 生的或未煮熟的肉類、家禽、海鮮（包括壽司）、蛋類及素肉（如天貝及豆腐）。
- 未經巴士德消毒的（生）奶類、芝士、其他奶品類及蜜糖。
- 未經清洗的新鮮水果及蔬菜。
- 生的或未煮過的芽菜，如芽菜絲及豆芽。
- 冷凍或未煮過的熟食肉（冷切肉）及熱狗腸。 若為其他食物上的熟肉，如薄餅上的意大利辣香腸，則可以安全食用。

當疾病經由食物傳播時，也會發生感染。 您可以在 CDC 網站 www.cdc.gov/foodborne-outbreaks 上找到美國當前病例的相關新聞。

臨床營養師可透過了解食用某些食物的風險，藉以助您選擇安全的食物。 與他們討論食用表 2 內的食物有何風險。

食物組別	食物品類
牛奶和乳製品	• 不在雪櫃內的奶類、芝士及其他奶品類。 • 熟食區的切片芝士。 這些芝士可能在熟食肉類附近切片。 以密封、預先包裝的芝士代替。 • 以忌廉作內餡或點綴的非冷藏甜品或糕點。 以獨立包裝、耐貯存的產品代替。 • 餐廳內的軟雪糕、乳酪雪糕及硬雪糕。
肉類、家禽、海鮮及蛋類	• 熟食區的切片肉。 以密封、預先包裝的熟食肉代替。 • 全生或半熟的魚類和貝類。 這包括魚子醬、生魚片、壽司、檸汁醃魚生及冷熏海鮮（如三文魚）。 • 帶殼的蜆、青口及生蠔。 • 冷藏肝醬及肉醬。

水果及蔬菜	• 有傷痕、凹陷或其他標記的農產品。 • 熟食區或沙律吧的沙律及農產品。 • 預先切好的水果及蔬菜。 • 素食壽司，若為自家製作的則例外。 店內或餐廳內的素食壽司製作時或靠近生魚。
飲品	• 未經巴士德消毒的蛋酒、蘋果酒或其他蔬果飲品。 • 鮮榨蔬果汁，若為自家製作的則例外。 • 未經巴士德消毒的啤酒及葡萄酒（如小酒廠生產之啤酒，該類啤酒不耐儲存）。 飲酒前請徵詢醫生建議。 • 蘇打水及其他蘇打飲品。 • 來自飲水機或其他共用容器的水。
堅果類及穀類	• 未經烘烤的帶殼堅果。
其他	• 草藥及益生菌補充劑等營養補充劑以改善腸道健康。 這些通常以膠囊、軟糖、粉末或藥丸等形式出現。 • 與其他人共用的容器，如調味料、咖啡店之牛奶。 • 任何未包裝的、公共的或共用的食物。 包括免費樣品或家中共用的不易腐爛的食品。

表 2. 向臨床營養師詢問食用這些食品的風險

一般營養指引

您的身體需要平衡的卡路里及蛋白質以保持最佳運作。 這部分的小貼士將幫助您增加飲食中的卡路里及蛋白質。

這些建議可能與您所知的一般營養指引不同。 您的臨床營養師可助您找到最適合您的飲食方案。

於飲食中添加更多卡路里的小貼士

- 切勿進食脫脂或低脂食物。 避免進食標有「低脂」、「脫脂」或「節食」字樣的食物及飲料。譬如，選擇全脂牛奶，而非脫脂牛奶。
- 以水果乾、堅果或乾種子作零食。 將它們加到熱燕麥片、雪糕或沙律內。
- 將牛油、植物牛油或油加入薯仔、米飯及意大利麵內。 您亦可將其加入熟菜、三文治、方包及熱燕麥片內。
- 將高卡路里的醬汁用於沙律、焗薯仔，以及冷藏的熟菜（如四季豆或蘆筍）。

- 將酸忌廉、半鮮忌廉，或重忌廉加入薯蓉、蛋糕及曲奇的食譜。 您亦可將其加入班戟麵糊、醬汁、肉汁、湯羹和砂鍋菜內。
- 將蛋黃醬、奶油沙律醬，或蒜泥蛋黃醬加入沙律、三文治及蔬菜蘸醬。
- 用甜煉奶點綴雪糕或無糖蛋糕。 將煉奶和花生醬混合以增加卡路里及增添風味。
- 飲用自製奶昔及其他高卡路里、高蛋白飲品（例如 Carnation® 早餐精選或 Ensure®）。

於飲食中添加更多蛋白質的小貼士

- 食用富含蛋白質的食物（如雞肉、魚肉、豬肉、牛肉、羊肉、蛋類、牛奶、芝士、豆類及豆腐）。
- 將奶粉加入忌廉湯、薯蓉、奶昔和砂鍋菜內。
- 以芝士、堅果醬（如花生醬、腰果醬及杏仁醬）配搭餅乾、水果或蔬菜（如蘋果、香蕉及芹菜）作零食。
- 將堅果醬加入奶昔內。
- 將煮熟的肉加入湯羹、砂鍋菜、沙律及奄列內。
- 將麥胚或亞麻籽粉加入穀類食品、砂鍋菜、乳酪及肉醬內。
- 將磨碎的芝士加入醬汁、蔬菜及湯羹內。 您亦可將其加入焗薯仔、薯蓉、砂鍋菜及沙律內。
- 在沙律內加入鷹嘴豆、芸豆、豆腐、水煮蛋、堅果及煮熟的肉或魚。

透過飲食控制病徵及副作用

易飽

早飽是指進食時比平常更早出現飽腹感。 例如，當僅進食到一半時，您或會覺得已經吃不下了。

若您過早出現飽腹感，請嘗試：

- 少食多餐。 例如，每天吃 6 次小餐，而非 3 次正餐。
- 於餐前或餐後飲用大部分所需的液體。
- 製作食物時選擇較高卡路里及較高蛋白質的食材。

- 進行輕度體育活動（如步行）。 這樣有助於食物消化。

噁心

放射治療、化療及手術均可引致噁心（有想嘔吐的感覺）。 噁心亦有可能是疼痛、藥物及感染引致。

若食物的氣味令您噁心：

- 嘗試冷食（如三文治或沙律）。 冷食的氣味沒有熱食強烈。
- 若可以，熱食烹煮期間離開烹煮區域。
- 請別人代您取食物。
- 等食物冷卻幾分鐘後再進食。
- 不要前往有強烈氣味的地方。

以下小貼士亦可助您預防噁心：

- 少食多餐。 這樣可防止您過飽，並有助您全天攝取更多食物。
- 於兩餐之間飲用大部分所需的液體，而非伴餐飲用。 這樣有助避免您過早出現飽腹感或肚脹。
- 細嚼慢嚥。 避免餐後立即進行中強度體育活動。
- 在輕鬆愉快的環境下用餐。 選擇溫度適宜的輕鬆場地。 穿著寬鬆舒適的衣服。
- 與朋友或家人一起用餐。 這樣或有助您減輕噁心感覺。
- 避免進食以下食物：
    - 高脂肪食物，例如肥肉、煎炸物（如煎蛋及炸薯條），及用重忌廉製成的湯羹
    - 太辛辣的食物，例如以辛香料製成的食物
    - 太甜的食物

閱讀*Managing Nausea and Vomiting*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)以了解更多資訊。

腹瀉

腹瀉是指頻繁、稀溏、水樣的排便， 它會令食物迅速通過腸道。

- 每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。 這樣有助補充您腹瀉時流失的水分和營養。
- 避免食用過熱或過冷、高糖、高脂肪或辛辣的食物。 這些食物會對您的消化系統造成刺激，或會加劇腹瀉。
- 避免食用生的蔬果、整粒堅果及引致脹氣的種子及蔬菜（如西蘭花、椰菜花、椰菜、豆類及洋蔥）。
- 選擇徹底煮熟、去皮的蔬果蓉，或罐頭蔬果。

閱讀*Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)以了解更多資訊。

便秘

便秘是排便次數較平時少的腸蠕動。 便秘可能由很多因素引致，包括飲食、活動及生活方式。 有些化療及止痛藥亦可能引致便秘。

若您便秘，請嘗試多進食高纖維食物。 在您的飲食中加入纖維，每次加入一種食物。 高纖維食物的例子包括：

- 水果
- 蔬菜
- 全麥五穀類食物（如全麥燕麥片、意大利麵、鬆餅、麵包及糙米）
- 堅果及種子

確保攝入足夠液體以避免脹氣及胃脹。 盡量每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。 這樣有助保持糞便柔軟。

閱讀*How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)或觀看*How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)以了解更多資訊。

口乾或口腔潰瘍

出現口乾或口腔潰瘍時，進食會較困難或疼痛。 有些食物可能難以咀嚼及吞嚥。 進食方式可有助緩解該問題。

- 將食物煮至軟熟。 用攪拌機將食物製成糊狀。
- 將食物切成小塊便於咀嚼。
- 經常用清水漱口。
- 進食時飲用液體。 在兩口食物之間飲少許液體。
- 使用飲管飲用。 這樣可避免液體接觸您的口腔潰瘍。
- 若您口乾，嘗試無糖薄荷糖或香口膠。 這樣有助您分泌更多唾液。

味覺改變

化療、放射治療及某些藥物會改變您的味覺。 味覺改變程度因人而異。

若您的食物似乎無味道，可使用更多香料及調味料（如無造成不適的話）。 例如：

- 在食物中加入醬料及調味料（如豉油或茄汁）。
- 用沙律醬、果汁或其他醬汁醃製肉類或肉類代替品。
- 用洋蔥或大蒜調味蔬菜或肉類。
- 在食物中加入香草（如迷迭香、羅勒、牛至及薄荷）。

若口腔內出現苦味或金屬味：

- 餐前用清水漱口。
- 透過以下步驟維持良好的口腔衛生（保持清潔口腔）：
    - 刷牙（若您的醫生允許）
    - 刷舌苔
    - 多飲用液體以保持充足水分
- 若感覺肉類味苦，且無口腔潰瘍時，可嘗試用醬汁或果汁醃製，或者可在肉上擠檸檬汁。
- 進食肉類代替品（如奶品類及豆類）以攝取蛋白質。
- 使用塑膠餐具以減少金屬味。
- 嘗試無糖薄荷糖或香口膠。

疲勞

疲勞會令您較平時疲倦或虛弱。 這是癌症及癌症治療最常見的副作用。 疲勞或會令您無法進行日常活動。 它可能由很多因素引致，例如：

- 食慾不振。
- 抑鬱。
- 噁心及嘔吐。
- 腹瀉或便秘。

控制這些因素可令您精神充沛及減少疲勞。 這樣亦會增加您的幸福感。 您的醫療團隊會協助您。

節省精力亦可助您減少疲勞。 您可透過以下方式做到這一點：

- 向家人及朋友尋求選購食物及煮食方面的協助。
- 當您精力不足時，選購預製或外賣食物。
- 將經常使用的調味品及用具置於手邊。
- 煮食時坐下，不要站著。
- 經常少量進食高卡路里的食物或零食。 這樣您的身體或無需太多能量來消化食物。

經常進行體育活動可有助提升精力。 這樣亦可令您較輕鬆地進行日常活動，提高您的食慾及保持心情愉快。 與您的醫生溝通有關輕中度體育活動事宜，例如步行或園藝。

若您是獨居人士，不能採購食物或煮食，您或合資格參加食物計劃，例如「我們傳遞上帝的愛」或「上門送餐服務」。 有些計劃可能有年齡或入息要求。 您的社工可以為您提供更多資訊。

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利