Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

癌症治療期間的良好飲食

此資訊有助您在癌症治療期間獲得所需的營養。 本文解釋了如何在飲食中增加熱量、蛋白質和液體攝取， 並說明不同癌症治療會如何影響進食，以及應對副作用的可行方法。

癌症治療期間的營養

良好營養十分重要。 您可以現在作出一些改變，從而為治療帶來幫助。 首先，請遵循健康飲食習慣。 治療期間維持健康飲食是指進食能為身體提供所需營養的食物。 這樣可令您更強壯，助您保持健康體重，也有助您抵抗感染。 這也許亦能協助您預防或應對一些治療伴隨的副作用。

治療期間，切勿遵循過度限制或跟隨潮流的飲食。 如對避免某些食物抱有疑問，請向註冊營養師 (RDN) 查詢。

如欲預約與註冊營養師 (RDN) 會面，請致電 212-639-7312。 您可選擇親身到訪，或以電話或視像方式遙距就診。

輕鬆進食小貼士

1. 每日應分 6 至 8 餐少量（拳頭大小）進食（正餐或零食）。 這樣或許比每日三大主餐更容易應付。
2. 選擇即食（預製）食品或餐點，避免烹調或準備流程繁複的食物。
3. 以含熱量及蛋白質的飲品代替清水。 果汁通常容易入口，亦有助品味其他食物。 您亦可嘗試營養補充飲品、奶昔或沙冰。
4. 請別害怕求助。 讓親友代為準備餐點或代購食材。 請務必告訴他們，您吃不慣或不喜歡的食物。 確保在準備、運送及儲存食物的過程中均遵守適當的食物安全指引。 向註冊營養師 (RDN) 查詢有關送餐服務的資訊。 如需更

多資訊，請細閱*Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

5. 盡量在醫生允許的範圍內增加活動量。 您可以嘗試步行、拉伸運動、阻力訓練、園藝活動，或坐在戶外曬太陽。

攝取足夠熱量與蛋白質的小貼士

您的註冊營養師 (RDN) 可能會建議某些食物，以便您攝取更多熱量和蛋白質，或令您進食得更舒適。 當中有些食物也許看起來不是太健康，但所有食物都可以為您提供營養。 以下是一些在飲食中增加熱量與蛋白質攝取的建議：

選用高熱量、高脂肪的食物

- 煮食或進餐時在餐點中加入橄欖油或牛油
- 選用全脂乳製品（例如全脂牛奶、芝士或酸忌廉）
- 可嘗試食用牛油果、堅果醬（如花生或杏仁）及其他堅果。 您亦可嘗試食用籽類食物（例如開心果、腰果、南瓜籽或火麻仁）
- 以「雙倍牛奶」（食譜如下）代替普通牛奶或水

飲用含額外熱量的飲品

- 果蓉飲品或果汁
- 牛奶或替代品
- 自製奶昔
- 沙冰
- 即飲乳酪飲品或克非爾

攝取富含蛋白質的食物

- 雞肉、魚肉、豬肉、牛肉或羊肉
- 蛋類

- 奶類
- 芝士
- 豆類
- 堅果或堅果醬
- 大豆食品
- 經巴士德消毒的骨湯（用以烹調湯羹和燉肉）

享用甜品

- 磅裝蛋糕
- 布甸
- 吉士
- 芝士蛋糕
- 加上鮮忌廉（用以提升熱量）

將水果與蔬菜搭配含蛋白質的食物一起食用

- 蘋果片配花生醬
- 甘筍條配芝士條
- 彼得包配鷹嘴豆醬

煮食時添加額外營養素

- 將無味蛋白粉加入忌廉湯、薯蓉、奶昔和砂鍋菜內。
- 以水果乾、堅果或籽類作零食。
- 將麥胚、花生、奇亞籽或亞麻籽粉加入穀類食品、砂鍋菜和乳酪內。
- 將酸忌廉、椰奶、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。
- 烹調蔬菜或意大利麵時加入忌廉醬，或是在進食前淋上橄欖油。

透過飲食控制病徵及副作用

症狀可能因人而異。 您可能会有一種或多種症狀，而其他人則可能完全沒有。

本部分介紹的提議可助您應付以下情況：

- 食慾不振
- 便秘（排便次數較平時少）
- 腹瀉（稀溏或水樣排便）
- 口乾
- 口腔潰瘍或喉嚨痛
- 味覺改變
- 易飽（剛開始進食不久便感到飽）
- 噁心（感到快要嘔吐）及嘔吐
- 胃酸倒流
- 疲勞（較平時疲倦或虛弱）

在採取此等建議前，請先告知保健提供者您有否出現上述症狀。

飲食調整有助於控制副作用，但您可能仍需要藥物治療。 如你獲發處方藥物，請務必依照醫療人員的指示服用。

食慾不振

食慾不振的意思是指進食欲望降低。 這是癌症治療極為常見的副作用。

以下是一些透過飲食改善食慾不振的建議。

關鍵貼士

- 將一日的飲食分成多次少量進食，而非三大餐進食。
- 按時進食。 例如，每 2 小時進食一次，而非待肚餓才進食。
- 使用計時器或鬧鐘提醒正餐與零食時間。
- 選擇高熱量與高蛋白質的食物。 請參閱本資料的「攝取足夠熱量與蛋白質」章節以參考範例。
- 如果正餐讓您覺得負擔過重，可選擇高熱量與高蛋白的奶昔、冰沙或其他飲品
- 進餐時避免大量飲用液體（超過 4 至 6 安士）。 這可能會讓您感到過飽。
- 盡可能四處走動。 輕度活動身體有助提升食慾。

噁心及嘔吐

放射治療、化療或手術均可引致噁心。 噁心亦有可能由於疼痛、藥物、感染或壓力所致。

若您有嘔吐，請盡可能遵循此部分列明的建議。 請飲用富含電解質的飲品，確保自己保持充足水分。 請參閱本資源上述的「保持充足水分」部分以瞭解例子。

請詢問保健提供者您是否需要止嘔藥（預防或醫治噁心和嘔吐的藥物）。 以下建議有助您透過飲食控制噁心。

關鍵貼士

- 每日吃 6 次小正餐或零食，而不是 3 大正餐。
- 盡量不要跳過正餐。 空腹可能會加重噁心感。
- 早上起床前，試著先吃些餅乾、乾穀物或多士。
- 如果熱食的氣味會加重噁心感，則請嘗試冷食或室溫食物。
- 建議的食物：乾身多士、蝴蝶餅、梳打餅、貝果、意粉、白飯、薯仔、乳酪、芝士、啫喱、雪條、焗肉、魚或家禽、雞蛋及湯。
- 應避免的食物：高脂肪、油炸、辛辣或油膩食物可能會加重噁心感。
- 全天多飲用液體。 清澈飲品可能最易入口（例如蘋果汁、薑味汽水、清湯、薑茶或薄荷茶）。

如需更多資訊，請細閱*Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

便秘

便秘是排便次數較平時少。 若您出現便秘問題，排便可能會：

- 太硬
- 太小
- 難以排出
- 比平常更少

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。

按照醫護人員指示服用控制便秘的藥物。 以下是一些透過膳食控制便秘問題的方法。

關鍵貼士
• 多吃高纖食物（例如豆類、全穀物、生果、蔬菜、堅果和籽類）。 • 每日要飲足夠水分（至少 8 至 10 杯）。 暖飲（例如熱茶）有助刺激排便。 • 嘗試每天於同一時間進食。 • 增加體能活動 在您這樣做前，請先與您的保健提供者商談。

腹瀉

腹瀉是指排出稀溏或水樣糞便（排便），或次數超過正常情況，甚至兩者皆是。當食物迅速通過腸道時，便會出現此情況。 若出現此情況，身體便無法充分地吸收水分和營養。

腹瀉可能由以下因素引致：

- 癌症治療及其他藥物
- 胃部、腸道或胰臟手術
- 食物過敏

按照醫療團隊指示服用止瀉藥物。 以下是一些透過飲食管理腹瀉的方法。

關鍵貼士

- 飲用充足液體。 每次腹瀉後，應至少飲用一杯水。 請參閱「保持充足水分」部分，瞭解可選擇的飲品種類。
- 少食多餐（正餐與零食）。
- 進食後躺下休息約 30 分鐘以便減慢消化速度。
- 選擇有助增加糞便密度的食物（例如香蕉、白飯、蘋果醬、烘多士及梳打餅）。
- 避免進食未經烹調的水果蔬菜、整粒堅果及籽類食物。
- 避免高糖、高脂和辛辣食物， 改為選擇清淡食物。
- 應避免攝取含咖啡因的飲品（例如咖啡、茶、汽水及酒精類飲品）。
- 應避免攝取含有山梨醇、木糖醇或甘露醇等代糖的食物與飲品， 當中包括部分無糖糖果、烘焙食品及低糖飲品。

如需更多資訊，請細閱*Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

口乾

口乾可能由以下因素引致：

- 化學療法
- 放射治療
- 藥物治療
- 頭部或頸部手術
- 感染

口乾會增加蛀牙及牙齒腐壞。 保持口腔清潔尤為重要（口乾時更甚）。

以下是一些透過飲食改善口乾的方法。

關鍵貼士

- 進食前後請漱口。
  - 建議使用不含酒精的漱口水（例如 Biotene®）。 亦可使用自製漱口水：將 1 茶匙梳打粉與 1 茶匙鹽混合於 1 夸脫（4 杯）暖水中。
- 應選擇質地柔軟的食物（例如焗菜、雞蛋、魚類及燉菜）。
- 加入醬汁、湯底、油類、牛油或肉汁，讓食物更添濕潤。
- 應避免進食鬆脆、乾硬的食物（例如蝴蝶餅、薯片及梳打餅）。
- 每日要飲足夠水分（至少 8 至 10 杯）， 包括清水、氣泡水、果汁及清湯。

口腔及喉嚨潰瘍

某些化療可能引致口腔及喉嚨潰瘍。 頭部或頸部接受放射治療亦可能引致口腔及喉嚨潰瘍。 口腔潰瘍或喉嚨痛或會令您難以進食。請依照醫療團隊指示服用針對口腔及喉嚨的處方藥物。

以下是一些透過飲食舒緩口腔及喉嚨疼痛的方法。

關鍵貼士

- 將食物煮至軟熟。 將食物搗碎或打成蓉令進食更容易。
- 應避免進食可能引起疼痛的食物， 包括辛辣、高鹽、酸性或味道偏酸的食物。
- 可加入醬汁、湯底、油類、牛油或肉汁， 讓食物更添濕潤。
- 如感覺較舒服，可使用飲管飲用。
- 請經常漱口。
  - 建議使用不含酒精的漱口水（例如 Biotene®）。 亦可使用自製漱口水：將 1 茶匙梳打粉與 1 茶匙鹽混合於 1 夸脫（4 杯）暖水中。

味覺改變

您的味覺或會受化學療法、放射治療和某些藥物治療影響。

味覺分為 5 大感覺：鹹、甜、辣、苦及酸。 味覺改變程度因人而異。 最常見的改變是口內出現苦味和金屬味。 有時候，食物可能完全沒有味道。 治療結束後，這些改變通常便會消失。

以下是一些有助於透過飲食應對味覺改變的方式。

關鍵貼士

- 進食前後請漱口。
  - 使用不含酒精的漱口水（例如 Biotene®），或自製漱口水：將 1 茶匙梳打粉與 1 茶匙鹽混合於 1 夸脫（4 杯）暖水中。
- 若食物索然無味
  - 如果香料和調味料不會令您不適，可以用多一點。
  - 更改食物的口感和溫度。
- 如食物嘗起來有苦味或金屬味
  - 避免使用金屬餐具，改用膠製或竹製餐具。
  - 避免食用罐頭食品，宜選擇膠樽或玻璃瓶包裝的產品。
  - 選擇富含蛋白質的食物（例如雞肉、雞蛋、乳製品、豆腐、堅果或豆類）。
  - 飲用甜或酸味飲品（例如檸檬水、蘋果汁或蔓越莓汁）。
- 若食物太甜
  - 加入鹽或鹹香調味料。
  - 將果汁稀釋或加入冰塊飲用。
  - 嘗試加入檸檬等較酸的食物。
- 若食物味道或氣味和平常不同
  - 避免食用氣味較濃烈的蛋白質食物（例如牛肉和魚類）。 改為選擇家禽、雞蛋、豆腐或乳製品。
  - 應選擇可以冷吃或以室溫進食的食物。
- 煮食時可打開窗戶或使用風扇。

易飽

易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。

易飽可能由以下原因引起：

- 胃部手術
- 便秘
- 某些藥物
- 腫瘤負荷

以下是一些透過飲食改善易飽症狀的方法。

關鍵貼士

- 少食多餐（正餐與零食）。
- 於用餐前後飲用大部分所需的液體
- 在餐點中加入高熱量及高蛋白質的食物（詳見本資料中的「攝取足夠熱量與蛋白質」章節）。
- 進食後可視乎情況進行輕量體能活動。 在您這樣做前，請先與您的保健提供者商談。

胃酸倒流

胃食道逆流 (GERD) 是指胃內的內容物倒流至食道。 某些化療藥物、電療及其他藥物（如類固醇）可能引致胃酸倒流。

醫療團隊可能會開具處方藥物，以協助控制胃酸倒流。 以下是一些透過飲食來改善胃酸倒流的方法。

關鍵貼士

- 少食多餐（正餐與零食），而不是進食正餐。
- 限制或避免進食油炸及高脂肪食物（例如熱狗、煙肉和香腸）。
- 如酒精、朱古力、蒜頭、洋蔥、辛辣食物、薄荷及甜食會加劇胃酸倒流，則應避免進食。
- 每次進餐後，至少直立 2 小時。
- 如在夜間出現胃酸倒流情況，應將床頭稍微抬高。

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。 亦可能會影響您的生活質素，令您更加難以應對療程。

關鍵貼士

- 在精力較充足的日子，為自己預備較大量的食物。
  - 把食物按每餐份量分好後雪藏，到了某天您沒精力煮食時，便有方便的冷藏食物可供食用。
- 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，可選購預製食物。
- 可考慮使用送餐或網上購物送貨服務。
- 經常少量進食高卡路里的食物或零食。
- 視乎情況進行輕量體能活動。請先與您的保健提供者交談。

如需更多資訊，請細閱*管理化學療法副作用* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)及*Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)。

膳食補充劑

膳食補充劑包括維他命、礦物質和草本保健品。

大多數人都能從均衡飲食中攝取所需的營養。 某些膳食補充劑亦可能與治療或其他藥物產生相互作用。 **如您正考慮服用膳食補充劑，或對相關產品有任何疑問，請向醫生、註冊護士或註冊營養師查詢。**

食品安全

癌症治療期間，您的身體會為了抵抗感染而辛苦奮戰。 因此，確保您進食的食物安全無虞非常重要。 這樣可減低您透過食物罹患疾病（食物中毒）及其他感染的風險。 如需更多資訊，請細閱*Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

保持充足水分

您在癌症治療期間保持充足水分（攝取足夠液體）十分重要。 您可飲用水以外的液體來補充水分。 詳情參閱以下例子：

- 飲用湯品、清湯、濃湯或高湯。

- 飲用梳打水、氣泡水、果汁及蔬菜汁、補水飲品（如佳得樂或補兒水）、茶、牛奶或奶昔（詳情請參閱下列建議），亦可選擇熱朱古力。
- 此外，您亦可進食有助補充水分的食物，例如啫喱 (Jell-O)、雪條，以及雪糕或其他冷凍甜品。

自製沙冰或奶昔

如您無法進食或不太想進食固體食物，奶昔或沙冰是提升營養攝取的好方法。您或照顧者可參考以下資料，在家自製奶昔或沙冰。

如需更多資訊，請細閱*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)。

請與註冊營養師 (RDN) 商量沙冰中應加入的食材。 您可以根據個人喜好自訂沙冰配方。 以下是一些建議：

步驟 1：選擇基底（液體）
• 全脂牛奶或雙份鮮奶 • 強化非乳製飲品（例如豆奶、燕麥奶、椰奶或杏仁奶） • 克非爾 • 橙汁或其他果汁 • 口服營養補充飲品（例如 Ensure、Orgain 或 Kate Farms）
步驟 2：選擇蛋白質來源
• 乳酪 • 茅屋芝士 • 絹豆腐 • 蛋白粉 • 營養酵母
步驟 3：添加色彩

• 可選擇罐裝、冷凍或徹底清洗的新鮮水果（例如香蕉、芒果、菠蘿、蘋果或莓果） • 罐裝、冷凍或徹底清洗的蔬菜（例如菠菜、紅蘿蔔、番薯或薑）
步驟 4：加入更多營養
• 花生醬、杏仁醬、葵花籽醬 • 籽類食材（例如葵花籽、南瓜籽或奇亞籽） • 牛油果

製作沙冰時，先將液體倒入攪拌機。 然後加入所有其他食材，攪拌至順滑。

雙份鮮奶

材料與做法	營養成分
• 1 夸脫全脂奶 • 1 包（大約 1 杯）脫脂奶粉（可製作大約 1 夸脫的產品） 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）含有： • 230 卡路里 • 16 克蛋白質

一般膳食餐單例子

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	• 4 安士啤梨果蓉飲品 • 1 片法式多士，配 ¼ 杯切碎的堅果、牛油和糖漿
上午小食	• 5 安士蜜桃乳酪配燕麥果仁 • 4 安士香草印度奶茶拿鐵（參閱*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)）
午餐	• ½ 杯芝士通心粉，並淋上額外的芝士碎 • ½ 杯椰菜花加麵包碎，以牛油高溫快炒 • 4 安士黃梅果蓉飲品
下午小食	• 6 份花生醬夾餅乾三文治 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）

晚餐	• 2 安士牛扒 • ½ 杯高溫快炒的綠色豆類加杏仁條 • ½ 杯薯蓉 • 4 安士提子汁
傍晚小食	• 1 片（2 吋）蘋果批 • ½ 杯雪糕

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	• 1 份芝士菠菜蛋奄列，以牛油高溫快炒 • 4 安士橙汁
上午小食	• ½ 杯烤花生 • ¼ 杯水果乾 • 4 安士熱朱古力（以奶沖製）
午餐	• 1 份吞拿魚三文治（加入沙律醬） • 4 安士芒果果蓉飲品
下午小食	• 10 片墨西哥脆餅（以墨西哥粟米片忌廉芝士為沾醬） • 4 安士加甜凍茶
晚餐	• 6 安士雞肉煲批 • 4 安士紅莓汁
傍晚小食	• ½ 杯米布甸加淡忌廉和莓果 • 4 安士熱朱古力，以奶沖製

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	• 1 件藍莓班戟，可用雙份鮮奶製作，亦可以一比一比例的牛油及糖漿製作 • 1 隻蛋 • 4 安士熱朱古力（以奶沖製）

上午小食	• 1 個小蘋果 • 2 湯匙花生醬 • 4 安士碳酸水（加入少量果汁）
午餐	• 1/2 份採用全穀麵包的烤芝士三文治 • ½ 杯蕃茄忌廉湯 • 4 安士紅莓汁
下午小食	• 2 湯匙鷹嘴豆蓉配 10 塊比得薄片或蝴蝶脆餅 • 4 安士提子汁
晚餐	• 1 杯焗意大利長通粉加全脂奶利可他軟芝士和水牛芝士 • ½ 翠玉瓜（以蒜蓉和油烹調） • 4 安士碳酸水（加入少量果汁）
傍晚小食	• ½ 杯雪糕，淋上朱古力糖漿、堅果和淡忌廉 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	• ⅓ 杯穀麥 • ¾ 杯希臘乳酪 • 4 安士黃梅果蓉飲品
上午小食	• 1 個小鬆餅加牛油或忌廉芝士和果醬 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）
午餐	• 1（3 吋）件雞角加墨西哥芝士餡餅，配酸忌廉和莎莎醬和/或牛油果 • 4 安士蘋果汁
下午小食	• ½ 杯烤腰果 • 1 條香蕉 • 4 安士蜜桃果蓉飲品
晚餐	• 2 安士以紅洋蔥油醋汁焗製的魚肉 • 1 件細焗薯仔，加上酸忌廉和韭菜 • ½ 杯綠豆和紅蘿蔔加牛油 • 4 安士紅莓汁

傍晚小食	• 1 件磅蛋糕，配上士多啤梨和忌廉 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）

素食餐單例子

膳食	素食餐單例子
早餐	• ¾ 杯煮熟了的麥皮，加入奶、提子乾、核桃、紅糖和牛油 • 4 安士熱朱古力（以奶沖製）
上午小食	• 1 片全麥多士配牛油果蓉 • 4 安士橙汁
午餐	• 採用全穀麵包的花生醬果醬三文治 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）
下午小食	• 1 杯爆谷 • 4 安士蘋果汁
晚餐	• 1（2 吋）片西蘭花芝士法式蛋批 • 1 份細沙律，材料為菲達芝士、橄欖、橄欖油和醋 • 4 安士碳酸水（加入少量果汁）
傍晚小食	• ½ 件比得包，上面放有 4 湯匙鷹嘴豆蓉 • 4 安士蜜桃果蓉飲品

膳食	素食餐單例子
早餐	• 1 隻煎蛋 • 1 片全穀麵包，配牛油和紅桑子醬 • 4 安士黃梅果蓉飲品
上午小食	• 4 顆黃梅乾 • ¼ 杯杏仁 • 4 安士雲呢拿乳酪沙冰
午餐	• ½ 份加入額外中東芝麻醬的油炸鷹嘴豆餅 • 4 安士檸檬水

下午小食	• 4 片格拉漢姆餅乾加 2 湯匙花生醬 • 4 安士雙份鮮奶（見上方食譜）
晚餐	• 1 杯意大利麵加青醬 • ½ 杯冷凍蘆筍尖加藍芝士醬汁 • 4 安士提子汁
傍晚小食	• 1 個焗蘋果加肉桂糖、牛油和核桃 • 4 安士雲呢拿豆奶

全素食餐單例子

膳食	全素食餐單例子
早餐	• ½ 杯什錦果麥加新鮮蜜桃片 • 4 安士豆奶、米奶或杏仁奶
上午小食	• 1 個小蘋果 • ½ 杯烤開心果 • 4 安士紅莓汁
午餐	• ½ 杯蒜蓉油炒西蘭花扁意粉 • 1 份素肉丸 • 4 安士米奶
下午小食	• 4 安士牛油果醬加墨西哥脆餅 • 4 安士黃梅果蓉飲品
晚餐	• ½ 杯豆腐加白腰豆砂鍋菜 • ½ 杯糙米 • ½ 杯以高溫快炒的菠菜加烤松仁 • 4 安士蜜桃果蓉飲品
傍晚小食	• 1（2 吋）片絹豆腐「芝士」蛋糕 • 4 安士朱古力豆奶

其他餐單項目：

生果：蘋果、香蕉、火龍果、番石榴、奇異果、荔枝、芒果、蜜瓜、橙、木

瓜、百香果、蜜桃、菠蘿、芭蕉、石榴、柑、酸豆

蔬菜：芽菜、紅菜頭、苦瓜、白菜、西蘭花、椰菜、木耳菜、紅蘿蔔、木薯、羽衣甘藍、白蘿蔔、沙葛、蘑菇、秋葵、蘿蔔、辣椒、荷蘭豆、南瓜、番薯、馬蹄、木薯根、翠玉瓜

穀物：莧麥、大麥、麵包（包括烤餅、彼得飽、印度薄餅、墨西哥薄餅）、蕎麥、穀類、庫斯庫斯、餅乾、燕麥、粟米、小米、麵條、意粉、藜麥、米

動物性蛋白質：牛肉、魚、山羊肉、羊肉、豬肉、家禽、甲殼類海鮮

植物性蛋白質：豆類、扁豆、堅果、堅果醬、籽類、天貝、豆腐

乳製品：芝士（包括 Cotija 芝士、Oaxaca 芝士、印式芝士、新鮮芝士）、克菲爾、牛奶（包括無乳糖牛奶）、乳酪。 如對乳糖敏感，請選擇無乳糖產品。

資源

營養和飲食學院 (AND)
www.eatright.org
AND 是由註冊營養師組成的專業組織。 此網站可提供有關最新營養指引和研究的資訊，有助您在所在地區找尋營養師。 學院亦出版有*《食物及營養完整指引》*，內容達 600 多頁，列出了有關食物、營養和健康的資訊。

美國癌症研究所
www.aicr.org
800-843-8114
提供飲食、防治癌症研究、教育公眾以至是食譜方面的資訊。

烹飪出健康人生 (Cook For Your Life)
www.cookforyourlife.org
提供大量為癌症病人而設的食譜建議。 可根據膳食類型或治療副效果篩選食譜。

FDA 食品安全與應用營養中心

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
提供關於食品安全的有用資訊。

MSK 綜合醫學與健康服務
www.msk.org/integrativemedicine
我們的綜合醫學與健康服務為患者提供多種服務，輔助（伴隨）傳統的醫療照護，包括音樂治療、身心療法、舞蹈及動作治療、瑜伽以及觸感治療。 如要就這些服務進行預約，請致電 646-449-1010。

綜合醫學與健康服務亦有提供營養和膳食補充劑方面的咨詢服務。 您可在 www.msk.org/herbs 查閱更多有關草本和其他膳食補充劑的資訊。

您還可以排期諮詢綜合醫學與健康服務的保健提供者。 他們將與您一起制定計劃以打造健康的生活方式，同時管理副作用。 如需預約，請致電 646-608-8550。

MSK 營養服務網站
www.msk.org/nutrition
請使用我們的膳食計劃和食譜，協助您在獨症治療期間和之後維持健康飲食習慣。

國家健康研究所膳食補充劑辦公室
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
提供關於膳食補充劑的最新資訊。

MSK 營養服務聯絡資料

歡迎所有 MSK 患者預約與我們的臨床營養師見面，接受醫學營養治療。 患者亦可在曼克頓和下列地區的各個門診部，預約與我們的臨床營養師見面：

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920

- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna’s Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

如需安排預約在我們的任何一個地點與臨床營養師見面，請致電 212-639-7312 聯絡我們的營養安排辦公室。

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