

## 抗癌飲食

### Cancer Risk Reduction Diet

#### 致癌食物 - 盡量少選擇

- 紅肉：牛肉、豬肉、羊肉
- 脂肪：動物脂肪、植物油
- 酒類：啤酒、葡萄酒、烈酒
- 用鹽醃過和煙燻過的食物：煙肉、火腿、臘味、香腸、鹹魚、燒烤肉食

#### 抗癌食物 - 盡量多選擇

- 纖維：全穀類（糙米、全麥麵包、麥糠、麥皮）、水果、蔬菜、乾豆類
- 胡蘿蔔素及維他命 A：
  - 深綠色蔬菜：菠菜、西蘭花、芥蘭、白菜、菜心
  - 深黃或橙色蔬果：香瓜、芒果、木瓜、桃、番薯、紅蘿蔔
- 維他命 C：西柚、橙、柑、草莓（士多啤梨）、奇異果、青椒、西蘭花、椰菜
- 番茄紅素：番茄及番茄製品、西瓜、紅肉西柚
- 十字花科蔬菜：西蘭花、椰菜、白菜、椰菜花
- 其他：茶、蒜頭、洋蔥、蔥、葡萄（提子）、黃豆、果仁

每天最少吃 **五份** 水果及蔬菜

- 一份 = 一個中型水果
- = 一碗生的蔬菜
- = 半碗煮熟的蔬菜

每天最少吃 **六份** 全穀類食品

- 一份 = 半碗糙米飯或麥糠/麥皮
- = 一片全麥麵包