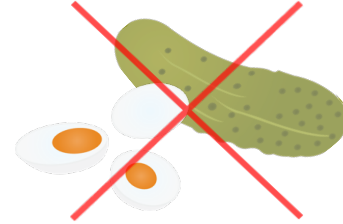


## 抗癌饮食

### Cancer Risk Reduction Diet

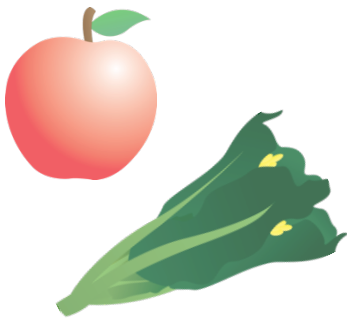
#### 致癌食物 - 尽量少选择

- 红肉：牛肉、猪肉、羊肉
- 脂肪：动物脂肪、饱和脂肪、反式脂肪
- 酒类：啤酒、葡萄酒、烈酒
- 用盐腌过和烟燻过的食物：火腿、香肠、热狗、腊味、咸鱼、烧烤肉食、咸蛋、酸菜、午餐肉



#### 抗癌食物 - 尽量多选择

- 纤维：全谷类（糙米、全麦面包/饼干/粉面、麦糠、麦片）、水果、蔬菜、干豆类
- 胡萝卜素：
  - 深绿色蔬菜：菠菜、西兰花、芥兰、白菜、菜心
  - 橙和黄色蔬果：香瓜、芒果、木瓜、桃、番薯、红萝卜
- 维他命 C：西柚、橙、柑、草莓（士多啤梨）、奇异果、青椒、西兰花、椰菜
- 番茄红素：番茄、西瓜、红肉西柚
- 花青素
  - 蓝色或紫色水果和蔬菜：蓝莓、椰菜、茄子、葡萄（提子）、紫薯
- 十字花科蔬菜：西兰花、椰菜、白菜、椰菜花、西洋菜
- 其他：茶（绿色和黑色）、蒜头、洋葱、葱、黄豆、果仁和种子、不饱和植物油



每天最少吃 **五份** 水果及蔬菜

- 一份 = 一个中型水果
- = 两碗生的蔬菜
- = 一碗煮熟的蔬菜

每天最少吃一半的全谷类食品(最好吃 6 份或更多的全谷类食品)。

- 一份 = 半碗糙米饭或麦糠/麦皮
- = 一片全麦麵包