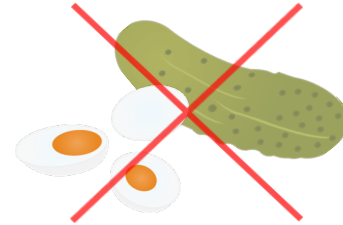


抗癌飲食

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、飽和脂肪、反式脂肪
- 酒類：啤酒、葡萄酒、烈酒
- 用鹽醃過和煙燻過的食物：火腿、香腸、熱狗、臘味、鹹魚、燒烤肉食、鹹蛋、酸菜、午餐肉



抗癌食物 - 盡量多選擇

- 纖維：全穀類（糙米、全麥麵包/餅乾/粉面、麥糠、麥片）、水果、蔬菜、干豆類
- 胡蘿蔔素：
 - 深綠色蔬菜：菠菜、西蘭花、芥蘭、白菜、菜心
 - 橙和黃色蔬果：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、西瓜、紅肉西柚
- 花青素
 - 藍色或紫色水果和蔬菜：藍莓、椰菜、茄子、葡萄（提子）、紫薯
- 十字花科蔬菜：西蘭花、椰菜、白菜、椰菜花、西洋菜
- 其他：茶（綠色和黑色）、蒜頭、洋蔥、蔥、黃豆、果仁和種子、不飽和植物油



每天最少吃 **五份** 水果及蔬菜

- 一份 = 一個中型水果
- = 兩碗生的蔬菜
- = 一碗煮熟的蔬菜

每天最少吃一半的全穀類食品（最好吃 6 份或更多的全穀類食品）。

- 一份 = 半碗糙米飯或麥糠/麥皮
- = 一片全麥麵包