



第十一版

# 飲食與癌症

由香港資深腫瘤專科醫生、營養師及中醫師親筆撰寫



詳述香港過去三十年的癌症發病趨勢

食物與癌症的科學印證

防癌健康飲食原則與實踐

防癌健康食譜

中醫防癌養生膳食

概述本港常見與飲食有關的癌症



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963

# 目錄

香港過去三十年癌症的  
發病趨勢與因素

P2-9  
**傅惠霖醫生**

臨床腫瘤專科醫生  
香港浸信會醫院腫瘤科中心主任

食物與癌症的  
科學印證

P10-20  
**蔡清澳醫生**

臨床腫瘤專科醫生  
養和醫院綜合腫瘤科中心副主任

防癌健康飲食  
原則與實踐

P21-54  
**邱嘉欣小姐**

大埔醫院註冊營養師

防癌健康食譜

P55-67  
**東區尤德夫人  
那打素醫院營養部**

中醫防癌食療

P68-87  
**林道儀博士**

香港註冊中醫師及香港註冊護士

與飲食有關的癌症

P88-96  
**香港防癌會**

香港防癌會服務

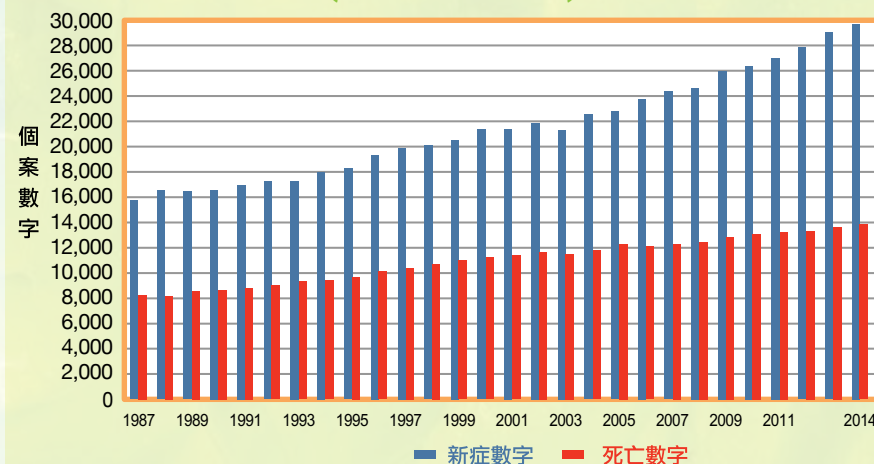
P97-103



## 頭號殺手

癌症是香港頭號殺手，已是不爭的事實。於2014年，本港有13,803人死於癌症，同期的癌病新症超過29,618宗。與1988年的數字比較，當時癌症死亡個案祇有8,177宗，新症16,532宗，患癌的人數不斷上升。

香港整體癌症發病及死亡數字  
(1987 - 2014年)



資料來源：香港癌症資料統計中心

## 香港過去三十年癌症的 發病趨勢與因素

撰文：傅惠霖醫生

從另一個角度看，本港男士在他們有生之年，四位當中會有一位患上癌症，而九位當中會有一位死於癌症。女性方面，則五位當中會有一位患上癌症，而十五位中會有一位會死於癌症。

## 癌症的成因與種類

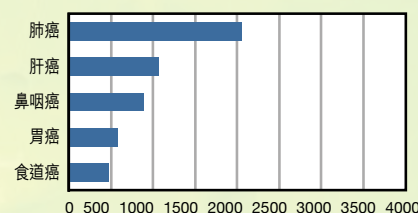
癌症的成因複雜錯綜，環境因素與遺傳因素互相影響，研究的範圍，從廣義環境變化到細胞內的分子生物學，每天都有新發現。總括來說，癌症的成因仍是環境因素居多，我們吃的、呼吸的、觸摸到的、吸收的，甚至感覺不到的，都影響我們身體機能的運作，舉例說：食物、化學物質、吸煙、空氣污染、病毒、輻射、藥物，人造的或天然的，都有致癌的成分。遺傳方面，不同的人種有不同的發病風險，舉例來說，白種人較易患皮膚癌，中國廣東人較易患鼻咽癌等。遺傳因素結合生活習慣與環境因素，往往影響一個地域的癌症種類分佈情況。

然而，癌症種類分佈，會隨著時代而改變。不同的時代，有不同的生活背景，由窮困到富裕，由農業到工業化，由人手操作到機械化，這些變化不斷改變我們的生活習慣。香港於百多年前祇是一個小小漁村，生活簡樸，是典型的東方農業社會，隨著時代變遷，香港逐漸工業化、西方化，迄今已成為一個典型的現代都市，市民的衣、食、住、行，在這百多年中不斷變更，與時並進。綜觀香港歷年的癌症種類分佈，本港癌症的種類已經趨近西方的模式，所謂富裕癌症(affluent cancers)。以下詳述。

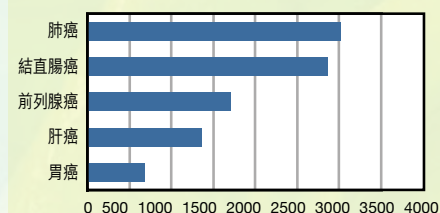
## 三十年來癌症發病趨勢

三十年前，本港男性癌症以肺癌居首位，跟著是肝癌、鼻咽癌、胃癌及食道癌；而女性癌症順序為肺癌、乳癌、子宮頸癌、結腸癌及胃癌。到了廿一世紀，男女癌症排名已大大不同。男性方面，肺癌仍居首位，結直腸癌緊隨第二位，前列腺癌躍升至第三位，肝癌下降至第四位，胃癌則在第五位。女性方面，乳癌高踞第一位，結直腸癌升至第二位，肺癌降至第三位，子宮體癌和甲狀腺癌則上升至第四位和第五位。

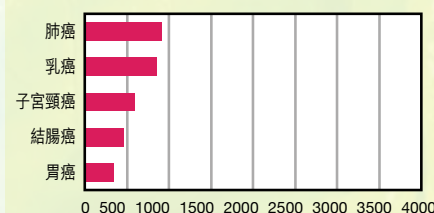
1983年男性五大常見癌症



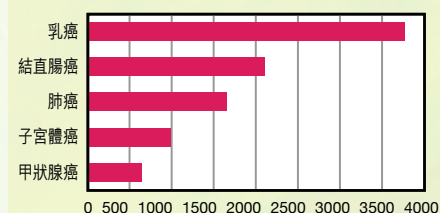
2014年男性五大常見癌症



1983年女性五大常見癌症



2014年女性五大常見癌症

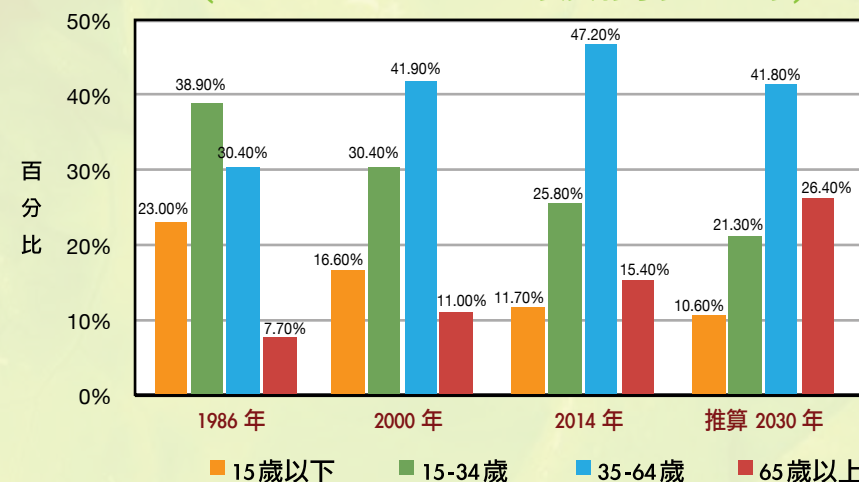


資料來源：香港癌症資料統計中心

如將每一年的癌症病發數字排列，趨勢更加明顯，男性方面，病發數字上升最快的，首推結直腸癌，由每年少於500宗升至2014年超過2,800宗，其次是肺癌及肝癌。值得注意的是前列腺癌的新症數字也是急劇上升，由每年200多宗上升至超過1,700多宗。而鼻咽癌則穩步下降，由三十年前每年800多宗下降至現時的600多宗。女性方面，乳癌及結直腸癌的上升趨勢更令人擔憂，乳癌每年的新症已有3,800多宗，而三十年前祇得800多宗。結直腸癌的新症也同樣以倍數增加，由500多宗上升至超過2,100宗。女性肺癌病發數字祇是輕微上升。值得注意的是三十多年來子宮體癌不斷上升，由每年150多宗增加至現時的接近1,000宗。

單看癌症個案數字，並不足以反映實況，因癌症的發病風險與年齡成正比，癌症風險由五十歲以後直線上升，年齡愈大，癌症病發率愈高。因此，本港人口的年齡分佈（人口結構），直接影響每年的癌症病發個案。細看現時香港的人口結構，以三十五歲到六十四歲組別的人數最多，可以想像未來的二、三十年後，最大的年齡組別將會變為六十五歲以上。撇開其他的原因，光是一個老化的人口已足以令癌症的病發數字大增。所以，除引用癌症的個案數字，我們還會應用另一個數據：年齡標準化的病發率，來分析病發數字。年齡標準化病發率是利用數學方程式將年齡組別的分別化解，讓我們可以更準確比較不同時代、不同國家的病發率，而不需要顧及不同的人口結構。

香港人口按年齡劃分  
(1986、2000、2014年及推算2030年)



資料來源：政府統計處

從香港的年齡標準化發病趨勢，我們可以輕易察覺在男性癌症方面，祇有結直腸癌、直腸癌及前列腺癌的病發率增加，其他癌症的病發率都在下降。女性癌症方面，亦只有乳癌、結直腸癌和子宮內膜癌的病發率在增加，其他的都在下降，尤其以肺癌及子宮頸癌更加明顯。從這一個新的角度看，香港的癌症種類分布已經非常接近西方已發展社會，亦可說是逐漸遠離貧窮或落後社群的癌症種類。

總括來說，以年齡標準化病發率計算，上升的癌症有女性患的乳癌、子宮內膜癌，男性的前列腺癌，男女均會患上的結直腸癌。逐漸遠離我們的是肺癌、肝癌、鼻咽癌、胃癌、食道癌、喉癌、子宮頸癌和膀胱癌，由此可見，我們可以說已經接來了西方的癌症。

## 飲食習慣轉變與癌症的關係

既然警鐘已經響起，我們如何阻止這個趨勢？雖然上文提到各種環境因素引致癌症，例如污染、輻射、化學物質等，但此等因素並非立即可以改變，我們唯一可以個人控制的是生活方式，其中當然包括飲食習慣。研究顯示，高脂肪、動物性的食物與結腸癌、乳癌、子宮內膜癌有關係，缺少運動、肥胖亦與這幾種癌症有關。

從本港市民飲食習慣的改變，也令人懷疑與香港興起的癌症有關。本港統計處資料顯示，在過去四十年，本港的食物消耗模式，亦有明顯變化。以每人每年計，過去四十年，肉類消耗量上升十倍，牛油上升四倍，而蔬果類只上升兩倍，穀米的消耗量反而祇有四十年前的百分之八十，不升反降。以現代醫學眼光來看，這種高脂肪、多肉、少蔬果、少穀類的飲食模式，是非常不健康的，更可能是導致乳癌、結腸癌、子宮內膜癌及前列腺癌倍升的其中重要因素，以及成為癌症以外的心血管病、糖尿病的誘因。這個理論亦得到世界癌症研究基金及世界衛生組織的認同。



## 防癌要從日常生活開始

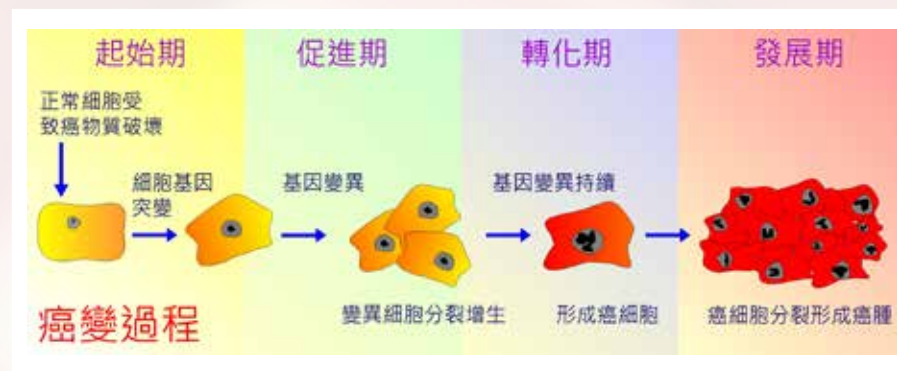
既然環境因素並非個人可以改變，我們能夠做到的，亦是較容易做到和控制的，便是改變飲食習慣。現在開始，為時未晚，請緊記，以進食植物性的食物為主，多吃新鮮蔬果，五穀，多運動，少吃肉類，少油，少甜，可以一生受用，說不定更能扭轉惡運，逃避癌症一劫。





## 癌是可預防的疾病

癌腫的形成，是由於每個人遺傳的易感病性，與其生活環境和習慣複雜交錯、互相影響所致。其中一項可影響癌變的主要環境因素，就是我們的膳食。據估計，大約有三分之一的癌症死亡病例是因膳食或飲食習慣不當所致。



以全球每年癌症病例總數計，這比率相等於大約三、四百萬宗。更重要的是，現有證據顯示改善膳食和相關的飲食習慣，可降低罹患某些癌症的機會。雖然我們無法改變遺傳的致癌因素，但卻可改變飲食習慣及膳食，以降低患癌的機會。換言之，癌腫在一定程度上是可預防的。因此，認識哪些膳食和飲食習慣會致癌、哪些有助防癌，對我們至關重要。

## 食物與癌症的科學印證

撰文：蔡清澳醫生

## 顯示膳食與癌腫有關的證據

一些根據世界各地人士的不同飲食習慣及患癌情況而進行的研究發現，飲食會影響癌變的機會。飲食習慣不但指我們吃甚麼，還指我們製備、烹調及保存食物的方法。一般而言，發展中國家有較多人罹患上呼吸消化道(包括口腔、咽喉和食道)、胃、肝和子宮頸的癌症；



而已發展國家則有較多人罹患有關結腸和直腸、乳房、子宮內膜和前列腺的癌症。此外，發展中國家的城市人口罹患癌腫的模式，傾向與已發展國家的相近；這大抵是因為前者養成了與後者類似的飲食和生活習慣。研究亦顯示，移民患癌的模式很多時都會有所改變，而且這些改變可在相當短期內發生。這種情況能有力證明環境因素對癌變有莫大的影響，因為遺傳的易感病性是不可能在短時間內改變的。

研究發現，許多食物的成份與癌變有重大關係，這主要是因為食物的毒素會損害遺傳物質，使脫氧核糖核酸(DNA)的穩定性改變。食物的成份及化學物質可能含誘變物質、致癌物質、前致癌物質，或抗癌物質。誘變物質會引致基因突變，但不一定會導致癌變；致癌物質會造成癌變；前

蔬菜含抗癌物質



致癌物質會催化致癌物質癌變的過程。至於抗癌物質則可預防癌腫，許多抗癌物質均具抗氧化功能。我們必須明白，有些食物含致癌物質，而有些卻含抗癌物質。除了癌症之外，還有許多疾病的病因是因膳食所致；因此，飲食最重要是健康均衡，切勿養成偏食的習慣。從食物致癌的情況來看，大部分與癌相關的食物成份及化學物質會對特定的器官產生反應(即器官特異性)。有關食物致癌的論據，通常是直接從細胞培養實驗和動物實驗，以及間接從人體流行病研究得來。細胞培養及動物實驗的研究，透過驗測食物中化學物質的誘變力和致癌力，以及釐定劑量反應關係，來證明食物的化學物質與病原直接相關。這些研究通常會使用高劑量的試驗用化學物質；當研究人員把測試結果推斷在人體時，或許會出現不確定的情況。

至於流行病學研究，則通常是在一大群人中，蒐集有關膳食及癌症罹患率的資料；或先找出已罹患癌症的人，然後再追溯他們以往的飲食習慣。研究人員通常會把所得的資料，與另一組特徵類似、但無患癌症的人作比較。上述兩種研究方法，前者稱為前瞻性研究，即一直跟進飲食習慣不同的病人，直至到他們的病發展為癌症；後者則稱為回溯性研究，即會見患癌及沒有患癌的病人，蒐集有關他們飲食習慣的資料並進行研究。至於嘗試以改變膳食成份來降低癌變機會的試驗，可透過實驗形式進行，所採用的方法通常是向身體健壯但有機會罹患癌症的人提供具防癌效能的食物。上述各類人體研究，在膳食對癌化的影響方面提供了重要的資料。

## 代糖

代糖經常被加入飲品和食物中，以代替糖。代糖和癌腫的關係最早於六十年代初發現，當時研究人員在動物實驗中發現高劑量的甜精(cyclamate)（一種代糖）會導致膀胱癌。因此，美國食品及藥物管理局(FDA)



在1969年起禁用甜精。然而，近年進行的多項研究都未能一致證明甜精含致癌物質。另一種稱為糖精(saccharin)的代糖，亦如甜精一樣，在其他動物研究中被發現與膀胱癌有關。雖然FDA在1977年4月亦建議禁用糖精，但美國國會卻下令制止FDA禁用糖精的行動，改為要求所有含糖精的食物必須加上警告字句，註明糖精在動物實驗中證實會致癌。

為了更清楚界定代糖作為致癌物質對人體的影響，美國國家癌症研究院(U.S. National Cancer Institute)及FDA在1978及1979年進行了一項按人口劃分進行的研究。研究的對象包括了許多老年人。所得的結論是間中食用代糖的人患膀胱癌的機會，並不比正常組別的人為高；但食用大量代糖的人（即每天進食6份或以上的代糖或飲用2杯或以上的8安士減肥飲品）則有較高機會罹患膀胱癌。現今我們常用的代糖是阿斯巴甜(aspartame)。經動物實驗證實不會致癌後，阿斯巴甜在1981年獲美國FDA批准使用。根據現有的證據顯示，代糖（特別是新品）提高癌變機會的可能性很微。不過，儘管流行病學研究未能提供確鑿證據證明代糖與人類患癌的成因有關，但亦沒有確定地排除這個可能性。因此，代糖仍有可能是輔助致癌原。所以，大家最好還是避免大量進食。



很多零食都含代糖

## 燒烤帶來的不單是歡愉和美食

製備食物的方法可提高癌變的機會。許多人都喜歡燒烤食物；可是，有研究發現，以高溫烹調某些肉類，會產生一些在生肉中不存在的化學物質。這些物質中有部份可能會提高癌變的機會，當中有一類稱為雜環胺(HCA)的化合物，已證實



燒烤肉食釋出大量HCA

會使動物致癌，以及可能會提高人類罹患胃癌、結腸癌、胰臟癌和乳癌的機。研究發現，喜歡吃半熟或全熟牛肉的人患胃癌的機會，比喜歡吃嫩生或半嫩牛肉的人高三倍。迄今，從經過烹調的肉食中已找到17種可致癌的HCA。大多數的高溫烹調方法都會使肉類的肌肉部份釋出這些有害的化學物質，其中以煎炸、烤焙、烤焗及燒烤的肉食所釋出的HCA最多。以100°C或以下溫度烹調肉類(例如燉或煮)則只會產生微量的HCA。經高溫烹調的肉類所滴出的油脂，相樣含有大量HCA。此外，肉類的油脂滴在灼熱的碳或石上，會產生另一種名為多環芳烴(polycyclic aromatic hydrocarbon)的致癌物質，這種物質可透過烤火的煙沾在食物上。

雖然會產生上述有害化學物質，但我們無須因而完全放棄高溫煮食；因為問題主要涉及肉類的肌肉部分，燒烤蔬菜則完全沒有致癌的危險。燒烤肉類(如牛肉、雞肉和魚肉)的肌肉部分時，應避免脂肪高的部位，而只選擇脂肪少的部位；把肉分成小塊，並且在燒烤時經常翻動，以便縮短燒烤的時間，這樣有助減少產生有害物質。此外，在燒烤前先以其他方法把肉稍為烹煮，亦可能有幫助。肉類在烹調之前先以微波爐烹2分鐘，可減少九成的HCA。最後，在進食烤肉前先去掉燒焦的部分，也是健康的做法。

## 食物添加劑是否有害？

食物添加劑是添加在食物和飲品的物質，添加的原因各有不同，有用以加強味道和色澤，亦有用以防腐。有些添加劑用於改善食物的營養價值，例如維他命和微量元素等。若沒有食物添加劑，



食物的質素和選擇會大大受到限制。在食物和飲品中加入規定份量的添加劑，對身體是無害的。現時，並無有力證據顯示進食按官方規定用量加入添加劑的食物會提高患癌的機會。話雖如此，醃漬、煙燻、鹽醃或以添加劑(例如亞硝酸鈉)防腐的食物還是少吃為妙。香港四季都有鮮肉和凍肉供應，實在無需經常進食防腐食品；而以添加劑虛擬味道或色素的食物，亦應盡量避免。

## 食物中的防護物質

若干食物的成份有助我們預防癌腫。許多研究人員相信含豐富抗氧化物的食物具防護功能，可預防或抵抗某類癌腫。一般認為，抗氧化物的防護功能基於它對游離基(又稱自由基)所產生的反應。游離基是帶有單一不成對電子的氧分子，其性質並不穩定，傾向搶奪其他分子的電子，因此會破壞其他分子的穩定性。所以，游離基可損害我們的細胞，並可能導致癌變。游離基除了經人體正常新陳代謝過程產生外，也會因受外界危害物影響而產生，例如幅射、熱力、香煙的煙霧，以及污染物質等。抗氧化物發揮其防護功能，抑制游離基的活動，修補游離基造成的破壞；亦可使游離基變得不活躍，或轉化為反應較少的化合物。可能具防癌效能的抗氧化物包括維他命A、C及E、 $\beta$ -胡蘿蔔素、retinoid、硒，以及若干天然的植物性化學成份。許多蔬果都含有大量這類元素。除了含抗氧化物外，蔬果亦含有豐富纖維，對某些癌症(尤其是結腸癌)有預防作用。一份在2003年5月發表的大型研究報告顯示，研究人員在十個歐洲國家為超過50萬人記錄他們的日常膳食及飲食習慣，為期平均達4.5年；結果發現，進食最多膳食纖維的人患結腸癌的機會，較進食最少膳食纖維的人低40%。



鑑於抗氧化物及膳食纖維具防護效能，研究人員估計，大家只要每天能進食最少五份蔬果，便可把癌症的罹患率減少達20%。

## 適得其反

儘管有可靠證據顯示多食蔬果能預防結腸、直腸、胃、食道、肺和其他部位癌變，但要明確指出哪種食物成份能有效防癌則非易事，而且可能會造成誤解。我們若試圖以攝取營養補充劑來預防癌症，可能會適得其反， $\beta$ -胡蘿蔔素就是一個例子。 $\beta$ -胡蘿蔔素在八十年代初極受重視，是其中一種最廣為研究的防癌變學物質。不過，根據三項使用 $\beta$ -胡蘿蔔素預防肺癌的隨機測試，所得的結果卻與大多數支持食用胡蘿蔔素有潛在益處的流行病學論證大相徑庭。在上述隨機測試中， $\beta$ -胡蘿蔔素不但沒有產生防護效應，實際上還與肺癌罹患率及死亡率提高有關。有研究人員解說那是因為 $\beta$ -胡蘿蔔素可能具有輔助致癌原的特性，另一些則認為攝取大量 $\beta$ -胡蘿蔔素可能會使身體減少吸收其他抗氧化物或防護物質。因此，以攝取個別營養補充劑來防癌，可能會帶來反效果。在還沒有嚴謹的研究提出力證之前，我們絕不宜輕舉妄動。



## 飲食得當 健康強壯

飲食不但能維持生命，也是帶來最大享受的日常活動。1997年，美國癌症研究所(American Institute for Cancer Research)及世界癌症研究基金(World Cancer Research Fund)發表了一份名為《食物、營養及預防癌症：環球透視》的報告(Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective)。該報告就有關飲食、營養及癌症的研究和論證作出了最為全面的檢討。報告的結論表示，癌症在很大程度上是可以預防的，其主要病因是吸煙和不當飲食。如果飲食得宜，並保持適當體重及經常運動，有30%至40%的癌症個案是可以預防的。多項有力證據顯示某類膳食具防癌效能，而進食大量蔬果則是獲得最多研究認同的膳食習慣。雖然不同研究偶有互相矛盾之處，使人感到混淆；但沒有證據顯示膳食因素一方面降低罹患某些癌症的機會，但另一方面卻又提高罹患另一些癌症的機會。因此，養成健康的飲食習慣絕對是可取的，這不但對個人裨益良多，甚至對家庭和社會也有莫大益處。總而言之，飲食得當，自然長壽健康。



## 防癌健康飲食 原則與實踐

撰文：邱嘉欣小姐

| 食物、營養與癌症的關係 |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
|-------------|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 口腔、喉、食道     | 綠  | 橙  |    |  |  |  |  |  |  |  | 紅 |
| 鼻咽          |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 肺           | 綠  | 橙  |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 胃           | 綠  | 橙  |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 胰           | 綠  | 橙  | 白  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 肝           | 綠  |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 大腸          | 綠  | 橙  | 白  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 乳           | 綠  | 橙  | 白  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 卵巢、子宮頸      | 綠  | 橙  |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 前列腺         | 綠  |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 腎           | 綠  |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 膀胱          | 綠  |    |    |  |  |  |  |  |  |  |   |
|             | 蔬菜 | 水果 | 纖維 |  |  |  |  |  |  |  |   |

資料來源：世界癌症基金會、美國癌症研究中心

世界各地的研究報告都指出，大部分癌症是與我們的飲食習慣有關。綠色代表有可能減低患癌症的風險；而紅色則代表有可能增加風險，顏色越深，搜集到的資料越多，可能性越高。

## 癌症解藥 - 蔬菜水果

1977年，美國癌症研究中心指出，多吃蔬菜和水果可減低患上某些癌症的風險，世界衛生組織亦建議，每天進食400克以上的蔬果可增強抵抗能力，減低疾病及癌症發病率。不同的蔬果功效有別，葉菜對減低患肺癌比較有成效，而紅蘿蔔、番茄、洋蔥、可生吃的雜菜沙律和柑橘類水果對預防胃癌成效較佳，故此我們每天應選吃不同顏色和種類的蔬菜水果，以達最佳效果。

『每日2 + 3』，這個口號提醒我們多吃蔬果以防癌：即每日吃2份蔬菜加3份水果或3份蔬菜加2份水果。一份蔬菜 = 半飯碗菜，一份水果 = 一個中型生果。

很多人認為每日吃一至兩碗菜的目標很難達到，其實，只要將蔬菜加入日常的菜餚中，如雜菜煲、椰菜碎肉卷、釀節瓜、枸杞蛋花湯、上海菜飯等，不是可以讓我們不知不覺地增加進食蔬菜嗎？



## 蔬果的胡蘿蔔素和維生素C含量

為什麼蔬菜水果這麼有益？因為蔬果含有多種防癌植化物，如抗氧化營養素、鹼基質、蒜素、異黃酮和萜酮等，而且蔬果脂肪低、更含豐富纖維質。

植化物是植物製做出來保護自己的物質，以對抗過濾性病毒、細菌和真菌等。它的主要功用是干擾癌細胞產生的過程、干擾激素運作、分解致癌物及增強免疫系統。

抗氧化營養素主要功能是抑制在新陳代謝過程中產生的壞份子『游離基』對細胞的破壞。『游離基』侵襲和氧化體內的細胞，使細胞有癌變的機會。抗氧化營養素有能力制衡這些『游離基』，阻止癌變。

抗氧化營養素主要包括胡蘿蔔素、維生素C、E，微量元素硒等。番茄紅素和兒茶素亦證實含抗氧化功能。



抗氧化食物

|        |             | 胡蘿蔔素<br>(微克) | 維生素C<br>(毫克) |
|--------|-------------|--------------|--------------|
| 深綠色蔬菜  | 枸杞半碗        | 2500         | 25           |
|        | 芥蘭半碗        | 2400         | 85           |
|        | 莧菜半碗        | 1770         | 35           |
|        | 菠菜半碗        | 840          | 10           |
|        | 白菜半碗        | 750          | 50           |
|        | 菜心半碗        | 710          | 60           |
|        | 豆苗、唐萵半碗     | 1000-1300    | 15           |
| 橙、黃色蔬菜 | 紅蘿蔔、番薯、南瓜半碗 | 2000-3000    | 5-30         |
| 橙、黃色水果 | 皺皮瓜半磅       | 4400         | 95           |
|        | 哈密瓜半磅       | 2100         | 70           |
|        | 木瓜半磅        | 2000         | 140          |
|        | 西瓜半磅        | 1700         | 10           |
|        | 枇杷2粒、杏甫1粒   | 900-1000     | 10           |
|        | 芒果1個        | 800          | 55           |
| 柑橘類水果  | 柑1個         | 410          | 60           |
|        | 沙田柚4片       | 400          | 220          |
|        | 橙、西柚1個      | 35           | 90-100       |
| 其他     | 番石榴1個       | 160          | 370          |
|        | 士多啤梨5粒      | 50           | 70           |
|        | 奇異果1個       | 15           | 75           |
|        | 荔枝5粒        | 10           | 75           |

根據中國居民膳食營養素參考攝入量表，提議我們每日攝取700-800微克RE維生素A (1微克RE = 6微克胡蘿蔔素)，100毫克維生素C。

一般深綠色的蔬菜及橙黃色的蔬果含豐富胡蘿蔔素，而綠葉菜和柑橘類水果含豐富的維生素C，其他水果如番石榴、奇異果、荔枝、士多啤梨、芒果、皺皮瓜、哈密瓜、木瓜等維生素C含量亦不少。植物油、果仁、黃豆、即食穀類早餐、木瓜、牛油果等則含較豐富維生素E。瘦肉、肝、家畜、海產及果仁亦含豐富硒。



**含豐富維生素C的水果**



番茄紅素具有其他抗氧化營養素的雙倍功能，有助降低患前列腺、胰臟及胃癌的機會，煙酒不會減低它的防癌功效。經烹調後或製成茄汁、番茄醬等食品後，抗氧化效果可增加兩至三倍。除番茄外，西瓜、西柚、木瓜、石榴、芒果、杏脯等亦蘊含豐富的番茄紅素。

**番茄紅素具雙倍抗氧化功能**

若加點心思，將理論付諸實行，煮食頓時便會變成樂趣，由此形成防癌的第一號防線。鮮茄倉魚、芥蘭牛柳絲、南瓜甘荀薯仔雞煲、士多啤梨排骨、木瓜花生豬脰湯等，都可以令食慾大增，同時增加抗氧化營養！飯後再品嚐香茶一兩杯，亦有助增加抗氧化營養。

雖然目前還未有定論，但在31個研究及調查報告中，已有超過半數顯示喝茶有助減低患胃癌、大腸癌、膀胱癌及胰臟癌的風險。中國亦有研究指出，喝茶有助減低患胃癌的機會。茶葉中的兒茶素含抗氧化功能，而一杯茶的抗養化功能比一份蔬果還更高；發酵過或半發酵的茶，如龍井、烏龍、綠茶等其防癌功能較紅茶為高。但要避免喝太熱的茶，剛泡的茶應待至和暖才喝。同時亦可嘗試用茶葉調配餸菜和甜品，如龍井蝦球、綠茶果凍、糯米滋、雪糕等。



**喝茶有助預防胃癌**

靛基質存在於十字花科類蔬菜，如西蘭花、椰菜花、椰菜、芥菜、白菜、捲心菜等。靛基質有助分解體內的致癌物，有預防大腸癌的作用。

蒜素能增強體內免疫系統的運作，有助清除消化道的致癌毒素。蒜頭、洋蔥、蔥、大蒜和韭菜等都含豐富的蒜素。經烹調的蒜，其功能會稍減，不過，若將蒜頭切碎後隔10分鐘才烹煮，則可保持較多功能。中國有研究顯示，每日進食蒜頭20克(7粒)比每日進食1克的人士，患胃癌的機會低十三倍，美國亦有調查報告指出，每星期進食蒜頭一次有助減低患直腸癌的機會。不過進食蒜子精華補充品，效果則未被確認。



蒜素能增強體內免疫系統



黃豆製成品有防癌作用

黃豆及其製成品在亞洲國家很受歡迎，一向公認為健康食物。日本及中國有調查報告指出，黃豆裡的異黃酮『珍寧』對乳癌、前列腺癌及腸癌有防護作用，更有研究顯示，每日吃半磚豆腐或飲一杯豆漿，有助減低患癌的風險。不過，進食黃豆補充品的效果則未如理想。1998年曾經進行一個研究，將『珍寧』注射於患有乳癌的老鼠，結果發現會刺激癌細胞增長。故此，服用異黃酮或黃豆補充品對曾患乳癌人士的影響，還有待進一步研究。

植化物萜酮的防癌效果主要是刺激GST分泌、分解致癌物，柑橘類水果如橙、柑、西柚、檸檬等含豐富的萜酮，其果皮亦有防癌功效。

## 防癌必需品 - 纖維

從飲食中攝取充分的纖維，能增加腸道蠕動，減短致癌物在體內逗留的時間，有助預防大腸癌、乳癌及胰臟癌。

纖維屬碳水化合物，但不會被人體吸收，可分水溶性和非水溶性兩種。前者屬膠質或黏質較多的食物，如新鮮的蔬菜、水果肉、乾豆、麥皮、薏米、金針、雲耳、以及杏脯、西梅、提子乾等乾果；而全麥食品、果仁、種子、穀的外殼、生果皮等都含有非水溶性纖維。水溶性纖維的防癌作用較非水溶性纖維佳。



# 食物纖維含量

| 高量纖維食物<br>5克或以上              | 纖維含量<br>(克) | 中量纖維食物<br>2 - 5克    | 纖維含量<br>(克) | 低量纖維食物<br>2克或以下           | 纖維含量<br>(克)       |
|------------------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------------|-------------------|
| <b>水果</b>                    |             | <b>水果</b>           |             | <b>水果</b>                 |                   |
| 紅柿、番石榴、<br>山竺                | 8-11        | 橙、蘋果、芒果、<br>西柚、木瓜半磅 | 3-4         | 蜜瓜半磅                      | 1.4               |
| 楊桃、火龍果<br>紅/黑葡提子、<br>西梅 10 粒 | 5-7         | 香蕉、雪梨               | 2.5         | 柑 1 個<br>青提子 10 粒<br>西瓜半磅 | 1.2<br>0.6<br>0.2 |
|                              |             | <b>瓜菜(半碗計)</b>      |             | <b>瓜菜(半碗計)</b>            |                   |
|                              |             | 菠菜、莧菜、紅蘿蔔           | 3-4         | 菜心、白菜、紹菜、<br>芥蘭           | 0.5-1             |
|                              |             | 椰菜、豆角               | 2-3         | 生菜、通菜                     | 1-2               |
|                              |             | 西蘭花、椰菜花、<br>芥菜      | 2           | 冬瓜、青瓜                     | 0.5-1             |
|                              |             | 茄瓜、番薯、蓮藕、<br>竹筍     | 2-4         | 節瓜、苦瓜、南瓜、<br>薯仔           | 1-2               |
| 全麥片半碗                        | 11          | 麥皮、糙米飯 1 碗          | 4           | 飯、粉 1 碗                   | 0.5-1             |
| 薏米 1 碗                       | 7.5         | 麥包 1 片              | 2           | 肉類、海鮮                     | 0                 |
| 乾豆、粟米 1 碗                    | 6           | 冬菇 4 隻、雲耳 6 克       | 2           | 蛋                         | 0                 |
|                              |             | 金針 20 克、髮菜 10 克     | 2           | 奶                         | 0                 |
|                              |             | 果仁 3 湯匙             | 2           |                           |                   |

成年人每日攝取18至25克纖維，可增強防癌的效果。若每天進食一、兩碗蔬菜及兩三個水果，並多選吃比較高纖維的食物，便很容易達到這標準。

大部分香港人每日進食的纖維不超過12克，與標準還有一段距離，我們必須加把勁，在日常飲食中盡量增加纖維。早餐不妨嘗試粟米冬菇碎肉糙米粥、紫米燉飯、麥包三文治、提子乾鮮果麥皮。午餐晚餐可選西蘭花甘筍白菌炒雞柳、椰菜碎肉卷、羅漢齋、金針雲耳蒸雞或冬菇竹筍豆腐煲等。

## 可免則免 - 脂肪



動物皮層  
含大量脂肪

脂肪可分為飽和脂肪和不飽和脂肪。飽和脂肪溶點較高，所以在室溫成固體狀。不飽和脂肪溶點較低，故此在室溫成液體狀。

飽和脂肪主要源自動物油脂，如肥膏、皮層、牛油、忌廉、芝士及蛋黃。植物方面，磚裝植物牛油、椰油，以及棕櫚油製造的食物，如即食麵和有些餅乾，亦含大量飽和脂肪。

食物中以果仁、種子、魚類及海產的脂肪、植物油如粟米油等，所含的不飽和脂肪較豐富。不飽和脂肪亦再分為單元及多元兩種，其中以單元最為健康，含量很高的包括芥花籽油、橄欖油和牛油果。



果仁、種子含豐富不飽和脂肪

研究顯示，大量進食飽和脂肪可能會增加大腸癌、前列腺癌和肺癌的發病機會。雖然近期有些研究指出，低脂肪飲食不一定可以減低患乳癌及前列腺癌的風險，不過，健康飲食之道應以減少油脂食物為原則，尤其是飽和脂肪。



內臟如牛雜脂肪含量高

脂肪來自食物本身、製造過程和烹調方法。高脂肪食物包括蛋黃、忌廉、牛油、肉類的皮如鳳爪、雞翼、乳豬，肥肉如五花腩、煙肉，禽畜內臟如牛雜等。近骨的地方，通常脂肪積聚，所以骨湯雖然美味，卻很油膩，你看到湯在冷卻後浮面那層厚厚的油脂嗎？有人相信用隔油湯壺可隔去油脂，但由於脂肪在高溫時會和湯水混合，故隔油湯壺的實際作用不大，放進雪櫃冷卻後除去凝固的油層比較理想，不過還是多以魚或瘦肉配瓜菜、豆類作湯料更為健康。另外，很多人以為有豐富鈣質的骨湯，一碗其實只含鈣質2至3毫克，而一杯奶則含鈣質250毫克。

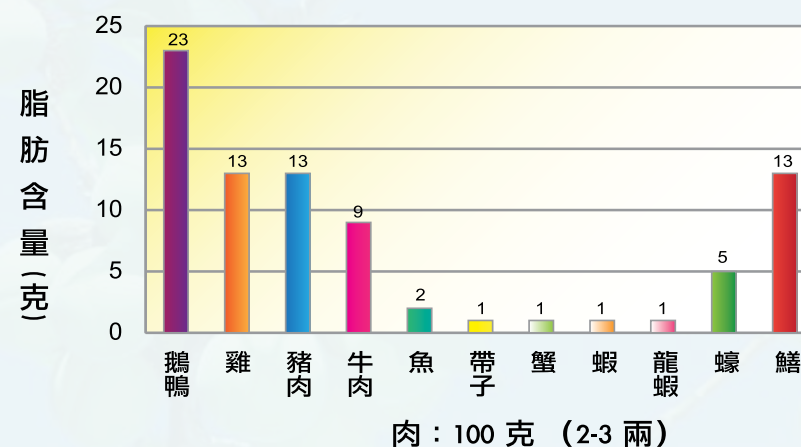
肉類以鵝、鴨的脂肪含量最高，連皮計每100克有脂肪23克；其次是雞和瘦肉，平均有脂肪9-13克，魚和海產脂肪含量較低，主要是不飽和脂肪。

一般魚類如撻沙、鯪魚、石斑、大魚等，脂肪含量少過1.5克；倉魚、鱸魚、黃花魚、鮫魚有2-3克；高脂肪魚類如三文魚、鮫魚、紅衫魚、桂花魚等，有脂肪5-8克；而鮫魚、多春魚所含脂肪有10-13克。海產以鰻最肥膩，有脂肪13克；蠔有5克，其他海產只含脂肪0.5-3克。

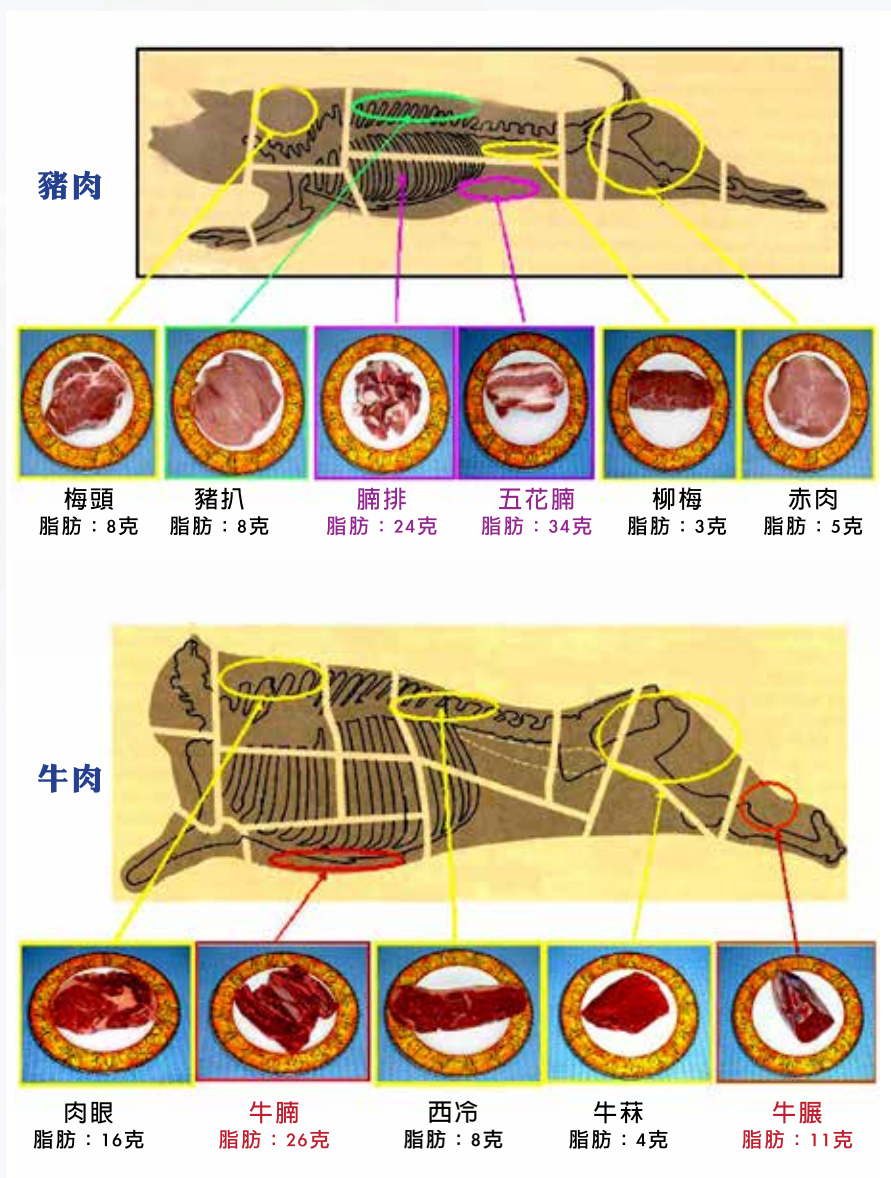


北京填鴨只可偶一為之

## 各種肉類脂肪含量比較



## 不同部位的肉，脂肪含量亦有異



100克五花腩含脂肪34克；腩排有24克；梅頭和豬扒各有8克；柳梅最瘦，只有3克。牛肉方面，牛脰比牛腩脂肪少一倍；牛霖肉最瘦，只含脂肪4克。雞肉亦如是樣，以皮為主的雞翼每100克有脂肪16克、雞脾有12克；而去皮雞胸肉最健康，只有脂肪3克。

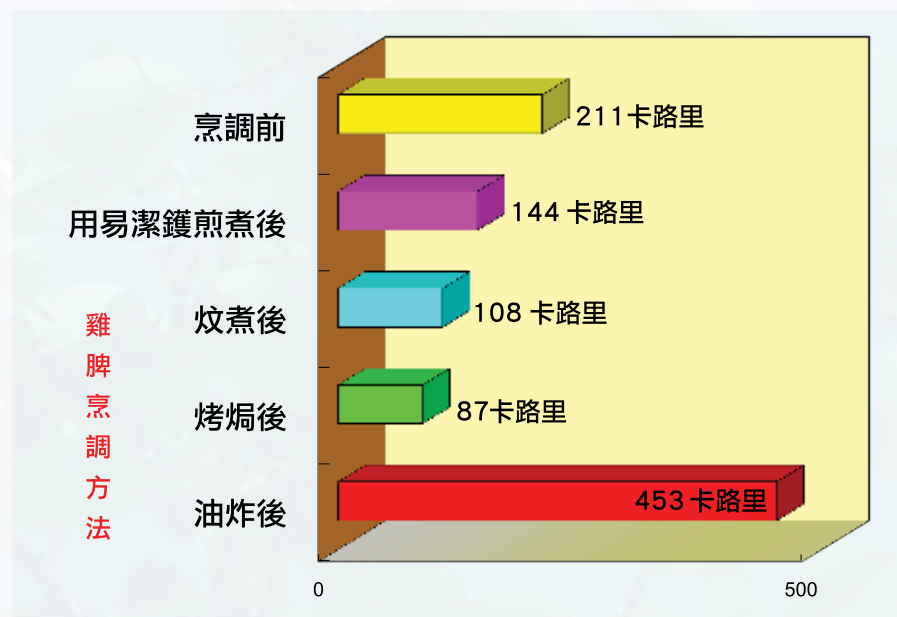
進食過多紅肉如牛、豬、羊肉除會提升脂肪攝取量之外，更有研究顯示可能會增加患腸癌的風險，而胰臟癌、腎癌、前列腺癌、乳癌與紅肉的關係亦在研究中。每日進食紅肉不超過3兩，另選吃雞、魚、海產、蛋、豆製品，有助減低風險。

有些食物本身不含脂肪，但在製作過程中卻加入了油，粉麵便是一個典型例子，如經油炸過的即食麵和伊麵，還有菠蘿包、牛角包、薯片、蝦片等。另外，炸過的點心、臘味和罐頭食品如午餐肉，罐頭魚，通常經油炸後才油浸入罐，都是高脂肪的食品。



菠蘿包還是少吃多滋味

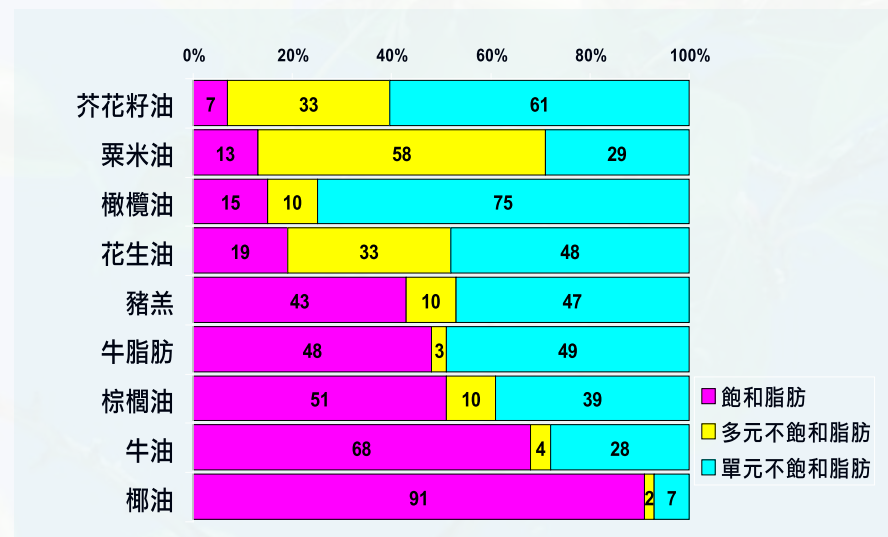
## 烹調方式亦會影響食物蘊藏的脂肪及熱量



曾有研究測試雞脾烹調前後的熱量，烹調前100克雞脾肉有211卡路里，煎煮後有144卡路里；炆煮後降至108卡路里；炆烤焗的方法最好，焗後只剩87卡路里；若油炸，熱量會增至453卡路里。故此烹調食物應多採用蒸、煮、炆、焗、烤和炆的煮食方式，減少油炸；又或選用易潔鑊以少油煎香餸菜，減低食物在烹調過程中吸入的油量。

我們購買食油時，橄欖油應是最健康之選，但在實際生活中，橄欖油價錢比較貴，而且在煮食時容易產生大量油煙，故比較適合造沙律油。因此，芥花籽油是目前市面上煮食用最理想的選擇，而且芥花籽油含較高單元不飽和脂肪酸，有助降低多種癌症的病發率。

## 各種油類的脂肪成分比較



香港被譽為『美食天堂』，到處食肆林立，但部份食物含高脂肪和熱量，所以，若然有很多時間會在外間進食的話，便要對食品多些了解，以便作出明智的選擇。

香港人生活節奏急速，很多時候都需要光顧快餐店，惟快餐店食物通常是多肉少菜高脂肪。以茶餐廳的早餐為例：一份餐肉煎蛋米粉加咖啡含9茶匙油，640卡路里；一份豉油王炒麵加艇仔粥和奶茶共有7茶匙油，710卡路里，可算相當肥膩。為健康著想，可考慮香菇雞粥和蒸腸粉，只有2茶匙油，400卡路里；或牛奶麥皮和多士加果汁，亦只有3茶匙油，530卡路里。



**7茶匙油710卡路里**



**9茶匙油640卡路里**



**2茶匙油400卡路里**



**3茶匙油530卡路里**

有些漢堡包專門店提供的精選早餐，每份都含超過6茶匙油和600卡路里，不應經常食用。閒來可選擇少糖奶茶加熱香餅，不搽牛油及糖膠，則只是2茶匙油和350卡路里而已。

飯盒方面，若能挑選少油炸和較多蔬菜的餐譜，然後盡量選擇菜餚與飯分開放置的飯盒，這樣油膩的肉汁便不會全部滲透入飯中，使我們的脂肪進食量增加。

香港人最愛吃的自助餐，若食物選擇適當，可以讓我們享受食物之餘亦不會增加太多脂肪。烤焗的肉含油量較少，但切忌將太多肉汁淋在食物上，因肉汁是用肉烤焗出來的油造的。灼烺的食物脂肪量當然最少，應多選揀蔬菜和沙律，但切記少沙律油或沙律醬，而鮮果做飯後甜品則最為適合。



**鮮果沙律是不錯的選擇**

西餐方面，魚及海產含脂肪量較低，燴魚比炸魚少油；焗薯或烺薯比炸薯條健康又美味；菜湯比忌廉湯脂肪及熱量都少；麵包可選麥包以增加纖維素，最好只搽少量植物牛油。

中式點心也未必是最健康的選擇，蒸點心比油炸點心脂肪較低，但一枚燒賣、蝦餃、粉果或雞扎亦含有半茶匙油和40卡路里；牛肉腸粉一條含半茶匙油、80卡路里，煎腸粉含1茶匙油、100卡路里，而炸兩則含2茶匙油、250卡路里。油炸的春捲或芋角，每件含2茶匙油和110-140卡路里。上茶樓午膳，最好多選蒸點，加些湯粉麵、盅飯、灼菜來充飢，不可淨吃點心，脂肪攝取量應可減至較低。

## 小心提防 - 醃製、煙燻、燒烤及高溫烹煮的食物



一枚蝦餃含半茶匙油40卡路里



一枚燒賣含半茶匙油40卡路里



一條蒸腸粉含半茶匙油80卡路里



一枚山竹牛肉含1茶匙油95卡路里



一件芋角含2茶匙油120卡路里



一件春捲含2茶匙油140卡路里

研究發現肉類經高溫炭燒、煎炸和煙燻時，會釋放致癌物 PAHs 和 HCAs，可能增加患胃癌和大腸癌的風險。另一方面，當燒烤肉類時，脂肪受熱變成液體，灑落在燒得正紅的炭上而形成煙。這些煙進入肉裡面，令食物產生突變物，容易誘發胃癌。故此到郊外燒烤，只宜偶一為之，而更須同時吃大量蔬果，以減低風險。專家建議用較低溫如攝氏一百度煮食，故可考慮在煎炸前將肉稍為煮熟或飛水，以縮短高溫煎炸的時間。煮食的器皿亦是不能忽略的，易潔鑊、微波爐和焗爐都是明智的選擇。

研究顯示，經常進食高鹽份食物，可能會令患胃癌的危險性增加。臘腸、鹹蛋、香腸、煙肉、鹹酸菜等醃製食物含硝酸鹽，硝酸鹽在胃的酸性環境下與蛋白質產生化學作用，合成亞硝酸胺；亞硝酸胺亦是一種極強的致癌物。另有研究發現，孩童時代進食過量鹹魚，可能與日後患上鼻咽癌有關。我們不應經常吃這些食物，就算偶一為之，亦要同時多吃水果和蔬菜來抵消致癌物對身體的破壞。例如吃煙肉香腸早餐時，要加一杯橙汁；吃臘味飯時多吃蔬菜，或飯後多吃水果或喝一杯檸檬茶。



盡量減少進食燒烤肉類

食物調味不妨嘗試用果汁、香料、香草醃製肉類，或配以金針、雲耳、香菇、鮮果等，可減低用鹽量，還可能有意想不到的效果呢！

## 護肝防癌 - 節制飲酒

酒類飲品不但沒有任何營養和維他命，還含頗高熱量。長期酗酒可能會增加患肝癌、食道癌、喉癌、口腔癌、大腸癌和乳癌的機會。

啤酒也屬酒類



## 防癌關鍵 - 均衡飲食、保持標準體重

最近美國有調查報告指出，日常飲食習慣若能遵循健康飲食的指引，患癌症的風險會相繼降低。

食物對癌症的影響，無論正面或負面，都是長時間日積月累的，所以均衡飲食應從小做起，嬰孩時應按階段逐漸加入不同的固體食物，令飲食多元化。幼兒時切忌偏食，更要種下良好飲食習慣的根基。學童時特別注意學校午膳的安排，盡量選擇少油多菜的飯盒。青少年時飲食要均衡要定時，減少零食而多選擇較健康的小食。

從膳食中控制攝取的熱量，不暴飲暴食，保持體重平衡及在標準範圍內亦是很重要，有研究顯示，過重會增加患大腸癌、乳癌和腎癌的風險。

東方人的BMI： $\frac{\text{體重 (千克)}}{\text{身高}^2 \text{ (米)}} = 18.5 \text{ 至 } 22.9$ （正常範圍）

少煙燻、少燒烤

脫脂奶1-2杯

高鈣豆奶

瓜菜1-2碗

多選高纖食品

少油、少糖

肉類4-6安士

紅肉少於3安士

水果2-3個

穀類每餐1-2碗



健康防癌飲食金字塔（每日分量）

## 吸煙與癌症

吸煙是引致肺癌的主因，亦極可能與口腔癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、子宮頸癌和膀胱癌等有關。

因此，我們關注防癌飲食的同時，必須戒煙/不吸煙及保持健康的生活習慣，這樣才能達到預防癌症的持久目標。



## 普通餐單轉變為防癌食譜

### 普通早餐

#### 食物

餐蛋即食麵



#### 評語

午餐肉鹽份及脂肪頗高；即食麵用棕櫚油製造，含大量飽和脂肪，而且含鹽份亦不少。

### 防癌早餐

#### 食物的轉變

紫菜肉絲湯米



#### 防癌要素

脂肪、熱量和鹽份較低

#### 食物

白粥、油條



#### 評語

油條脂肪頗高，而白粥只有澱粉質，欠缺其他營養素。

#### 食物的轉變

魚片花生菜絲粥、蒸腸粉



#### 防癌要素

營養較均衡，含纖維質，蒸腸粉脂肪含量比油條低很多。

#### 食物

煉奶麥皮



#### 評語

煉奶脂肪及糖份較高。

#### 食物的轉變

鮮果乾果低脂麥皮



#### 防癌要素

麥皮用脫脂奶煮，加提子乾、香蕉及士多啤梨，減少脂肪，增加纖維質及維生素C。

### 普通午餐

#### 食物

牛腩河粉



#### 評語

牛腩脂肪高

### 防癌午餐

#### 食物的轉變

時菜牛腩麵



#### 防癌要素

牛腩脂肪較低，時菜增加纖維、抗氧化營養。

#### 食物

臘腸排骨飯



#### 評語

臘腸和排骨都是很肥膩的餸菜，加上臘腸經醃製和鹽份高，只宜間中進食少量。

#### 食物的轉變

白切雞飯、時菜



#### 防癌要素

雞去皮後脂肪量低，更可減少紅肉進食量，配以白菜可增加纖維、醣基質、胡蘿蔔素和維生素C。

#### 食物

肉絲炒麵



#### 評語

高脂肪、熱量

#### 食物的轉變

雲吞麵、時菜



#### 防癌要素

熱量、脂肪較少，時菜可增加纖維質、抗氧化營養。

## 下午小食

### 食物

咖哩魚蛋



### 評語

高脂肪、熱量、鹽份，醃製食物。

### 食物

薯片、汽水



### 評語

高糖、脂肪、熱量

## 小食建議

### 食物的轉變

鮮果壽司



### 防癌要素

少鹽、脂肪、熱量，增加纖維質、維生素。

### 食物的轉變

粟米、脫脂奶



### 防癌要素

少糖、脂肪，高纖維質、鈣質、維生素A及D。

## 普通晚餐

### 食物

炸雞



### 評語

油炸食物脂肪含量頗高

### 食物

甜酸紅燒桂花魚



### 評語

油炸桂花魚脂肪稍高。

### 食物

椒絲腐乳時菜



### 評語

高鹽份、脂肪

## 防癌晚餐

### 食物的轉變

西蘭花甘筍  
白菌炒雞柳



### 防癌要素

減少脂肪和熱量，增加纖維、抗氧化營養、胺基質。

### 食物的轉變

香橙龍利柳



### 防癌要素

減少脂肪和熱量，增加纖維質、維生素C及植化物『萜酮』。

### 食物的轉變

蒜蓉湯浸時菜



### 防癌要素

低脂肪，增加植化物蒜素。

## 普通晚餐

### 食物

豬骨湯



### 評語

高脂肪

## 防癌晚餐

### 食物的轉變

枸杞豆腐竹筍湯



### 防癌要素

脂肪低，增加纖維、植化物蒜素和異黃酮『珍寧』、抗氧化營養胡蘿蔔素。

### 食物

片糖湯丸



### 評語

高糖份

### 食物的轉變

西瓜



### 防癌要素

低糖份，增加纖維、抗氧化營養胡蘿蔔素、番茄紅素。

### 食物

酒



### 評語

含酒精、熱量

### 食物的轉變

龍井茶



### 防癌要素

不含熱量，增加兒茶素。

## 甜品

### 食物

芒果布甸



### 評語

高糖，高脂肪、熱量

### 食物

雲喱那雪糕



### 評語

高糖，高脂肪、熱量

### 食物

朱古力忌廉卷



### 評語

高熱量、飽和脂肪

## 甜品建議

### 食物的轉變

西瓜蓉豆腐花



### 防癌要素

較低熱量、增加異黃酮珍寧、胡蘿蔔素、蕃茄紅素、纖維質。

### 食物的轉變

綠茶乳酪雪糕



### 防癌要素

較低脂肪、熱量，增加兒茶素。

### 食物的轉變

甘筍雪方蛋糕



### 防癌要素

較低脂肪、熱量，增加胡蘿蔔素。

# 致癌食品？真真假假

## 添加劑

目前沒有確實證據指出食物添加劑會致癌，但應避免長期攝取過量添加劑。

## 代糖

一般在市面售賣的代糖及其產品，須經食物環境衛生署確認為安全才批准出售，故可放心選用。曾經在香港禁賣的代糖『甜菊糖』，雖然在日本、中國、台灣、韓國及南美買得到，但在美國和香港卻因證實其安全的研究數據不足夠而未獲認可。

### 香港准許售賣代糖

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| ▪ 糖精(鈉,鈣)      | Saccharin (Na, Ca)   |
| ▪ 阿斯巴甜         | Aspartame            |
| ▪ 醋磺內酯鉀        | Acesulfame Potassium |
| ▪ 三氯半乳糖        | Sucralose            |
| ▪ 環己基氨基磺酸(鈉,鈣) | Cyclamate (Na, Ca)   |
| ▪ 索馬甜          | Thaumatococcus       |

糖精、阿斯巴甜和環己基氨基磺酸等代糖都曾被質疑其安全性，在動物研究中，曾發現糖精和環己基氨基磺酸可能導致膀胱癌，而阿斯巴甜則可能與腦癌扯上關係。不過，經多年的研究後，已證實對人體無害，若適量使用應不會增加患癌的風險，多個國家包括香港均給予認可，准許發售。

### 代糖安全進食量

|         | *每日建議用量<br>(每千克 體重) | 每日安全量<br>(每50克 體重) |
|---------|---------------------|--------------------|
| 糖精      | 5 毫克                | 25 粒/12 包          |
| 阿斯巴甜    | 40 毫克               | 100 粒/50 包         |
| 醋磺內酯鉀   | 15 毫克               | 100 粒              |
| 三氯半乳糖   | 5 毫克                | 50 茶匙              |
| 環己基氨基磺酸 | 1.5=11 毫克           |                    |

· JECFA : the joint FAO/WHO expert Committee on Food Additives

在香港市面上出售的代糖：康美(普通裝)和Sweet'N Low 是用糖精製成，而怡口、康美(金裝)則用阿斯巴甜製造。代糖的安全進食量似乎很高，但須注意，市面上很多食品，如乳酪、糖果、汽水、果汁、湯、甜品、零食等，可能也含有代糖，購買時要看清楚成份標籤，以免進食過量。畢竟代糖大部份是化學物質，故只宜適量選用。

## 合適甜度所需的代糖量

以下列舉一些例子，說明要達到合適甜度所需的代糖量：

| 用代糖做的食品 | 阿斯巴甜需要用量 | 糖精需要用量 |
|---------|----------|--------|
| 汽水      | 10 粒     | 14 粒   |
| 果汁      | 4 粒      | 8 粒    |
| 甜品      | 4 粒      | 8 粒    |
| 糖果      | 1 粒      | 1 粒    |



一罐汽水含最少  
10粒代糖

## 防癌食品？真真假假

### 補充劑

從食物中攝取維生素的確可以預防癌症，但補充劑未必能達到預期的效果。不少研究發現補充劑不能發揮效用，有時可能造成反效果。例如1966年的研究就發現，吸煙者服用胡蘿蔔素補充劑後，肺癌的病發率不降反升。而1998年的一項研究將『珍寧』注射於患乳癌的老鼠，發現會刺激癌胞增長，因此質疑服用異黃酮或黃豆補充品對曾患乳癌人士有何影響。

至於服用蒜精華片可降低患胃癌和大腸癌的機會，亦仍有待進一步的研究才可下確實結論。

### 鯊魚軟骨

過去有人相信鯊魚不會患癌，鯊魚軟骨更可抑制癌細胞的生長。

八十年代有研究發現，鯊魚軟骨含有一些物體，可抑制供應養料給癌細胞的血管生長，近年亦有研究指出，在blue shark cartilage 抽取其中的一種成份SCF2有此作用。雖然曾有動物研究證實，鯊魚軟骨可能有助減低某種癌細胞的增長，但在人類的測試，始終仍未能確認鯊魚軟骨的效用。美國1995年一項研究亦顯示，服用鯊魚軟骨對癌症病患者沒有實際效用。1998年，美國衛生組織(NIH)已大量撥款，進一步研究鯊魚軟骨對抗癌及醫治癌症上的功效。

### 人參、雲芝、靈芝

在動物實驗研究發現，人參有可能抑制細胞癌變，增強免疫力，但其防癌功效，目前還未有定論。不過在韓國曾有研究顯示，進食人參可減低患多種癌症的風險；亦有研究指出，進食次數越多，效果越好，不過，新鮮人參的效用看來較乾製的略為遜色。

雲芝、靈芝屬蕈類植物，含有 $\beta$ -1,6-GLUCAN，屬於多糖肽(POLYSACCHARIDE POLYPEPTIDE)。很多研究都證實，多糖肽能提升免疫力、加強干擾素(INTERFERON)、球蛋白(IMMUNOGLOBULIN)及腫瘤壞死份子(TUMOUR NECROTIC FACTOR)的分泌、攻擊初形成的腫瘤細胞，尤其是腸胃方面的癌變。蕈類亦含豐富纖維質，可加速腸道蠕動，減少致癌物質在腸道內逗留的時間。總括而言，雲芝、靈芝等蕈類植物的真正效用仍在研究階段，但相信這類植物有可能提高免疫能力。

## 總結

『防癌健康飲食』是一個模式，食物必須相輔相成，互相配合，才能發揮其營養價值，故單一種食物或營養素未必可以達到防癌的效果。另一方面，食物對癌症的影響關係不可能在一朝一夕內形成，通常是長期偏重於某種不健康的飲食方式，才會導致癌症發生。所以，只要我們多攝取防癌營養和盡量避免致癌物質，從小養成均衡和健康的飲食習慣，預防癌症並不困難。請緊記，防癌是全面和宏觀的，健康飲食必須配合健康的生活習慣：不吸煙、少飲酒、多運動，防癌自然事半功倍。



## 防癌健康食譜

提供：東區尤德夫人那打素醫院  
營養部

# 高纖箭豬包

18份 (每份2件)



## 皮料

|     |              |      |      |
|-----|--------------|------|------|
| 麵粉  | 7 兩          | 即食麥片 | 5 湯匙 |
| 酵母  | 1 茶匙         | 沙糖   | 4 湯匙 |
| 發粉  | 1 茶匙         | 溫水   | 3 湯匙 |
| 脫脂奶 | 5 安士(或)      |      |      |
| 脫脂奶 | 2 安士加甘荀汁/菠菜汁 | 3 安士 |      |

## 高纖餡料

|    |       |
|----|-------|
| 馬蹄 | 7 粒   |
| 冬菇 | 3 隻   |
| 甘荀 | 1/2 條 |
| 雲耳 | 4 隻   |
| 蔥粒 | 2 茶匙  |
| 水  | 1/2 杯 |

## 高纖餡料

|    |        |
|----|--------|
| 麻油 | 1/2 茶匙 |
| 沙糖 | 1/2 茶匙 |
| 鹽  | 1/2 茶匙 |
| 蠔油 | 1 茶匙   |
| 生粉 | 1 茶匙   |



**特色** 此包點脂肪含量低，選用麥皮、馬蹄、冬菇、甘荀、雲耳做材料，增加纖維質，是健康早餐之佳選。甘荀和菠菜汁加入皮料，含抗氧化營養亦有助防癌。

## 營養成份 (每份)

|       |             |
|-------|-------------|
| 碳水化合物 | 19 克        |
| 蛋白質   | 2.5 克       |
| 脂肪質   | 0.5 克       |
| 膽固醇   | 0.1 毫克      |
| 纖維質   | 1.1 克       |
| 鈉質    | 112 毫克      |
| 胡蘿蔔素  | 82 - 207 微克 |
| 總熱量   | 90 卡路里      |

## 皮做法



將酵母溶於3湯匙溫水備用。把麵粉、發粉及沙糖放入大湯碗中攪勻，加入酵母粉水搓勻後加麥皮，再加入脫脂奶，甘荀汁/菠菜汁搓約十分鐘至表面光滑。用濕布蓋上，讓麵團在室溫發酵2小時。

## 餡做法



雲耳、冬菇浸軟，馬蹄切粒後加調味，用1/2杯水煮10分鐘，然後加生粉水埋獻備用。

## 包餡法



將皮料壓成20mm厚圓形麵塊，加餡料1茶匙包好。



用剪刀做成箭豬形狀。

30分鐘後，放在蒸籠用大火蒸10分鐘即成。



## 蕃薯紅棗餡料

|          |    |    |
|----------|----|----|
| 蕃薯(去皮切粒) | 1  | 個  |
| 紅棗(去核)   | 20 | 粒  |
| 糖        | 2  | 湯匙 |
| 水        | 1  | 杯  |

## 上素餡調味料

|     |     |    |
|-----|-----|----|
| 麻油  | 3   | 茶匙 |
| 沙糖  | 1   | 茶匙 |
| 鹽   | 1/2 | 茶匙 |
| 素蠔油 | 1   | 湯匙 |
| 生粉  | 1   | 茶匙 |

**特色** 低脂肪、高纖維，含豐富胡蘿蔔素

## 營養成份 (每份1件)

|           | 上素餡角 | 蕃薯紅棗餡角 | 蘋果提子餡角 |
|-----------|------|--------|--------|
| 碳水化合物 (克) | 6.8  | 8.6    | 8.2    |
| 蛋白質 (克)   | 1.2  | 1.1    | 1      |
| 脂肪質 (克)   | 0.9  | 0.4    | 0.4    |
| 纖維質 (克)   | 0.3  | 0.2    | 0.3    |
| 胡蘿蔔素 (微克) | 268  | 763    | -      |
| 總熱量 (卡路里) | 40   | 42     | 39     |

## 材料

### 上素餡料

|       |     |    |
|-------|-----|----|
| 馬蹄    | 6   | 粒  |
| 冬菇(乾) | 4   | 隻  |
| 甘荀    | 1   | 個  |
| 雲耳(乾) | 6   | 隻  |
| 蔥粒    | 2   | 湯匙 |
| 水     | 2/3 | 杯  |

### 蘋果提子餡料

|          |     |    |
|----------|-----|----|
| 蘋果(去皮切粒) | 2   | 杯  |
| 葡萄乾      | 3   | 湯匙 |
| 糖        | 1   | 湯匙 |
| 玉桂粉      | 少許  |    |
| 雲呢拿油     | 1/4 | 茶匙 |

## 皮料

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| 酥皮 (Fillo Pastry) | 9 | 張 |
|-------------------|---|---|

## 餡做法



### 上素餡

雲耳、冬菇浸軟，馬蹄、甘荀切粒後加調味，用2/3杯水煮10分鐘，然後加生粉水埋獻備用



### 蕃薯紅棗餡

蕃薯去皮切粒後蒸30分鐘至稔，紅棗用1杯水加糖煮稔後切碎，最後加入蕃薯粒內備用



### 蘋果提子餡

將糖、玉桂粉、香油拌勻，加入蘋果及葡萄乾內拌勻備用

## 餡包法



1. 把3張酥皮重疊分成10份，每份2吋闊
2. 將1湯匙餡料放在酥皮上摺成三角形
3. 焗爐預熱至180度，放入餡角焗20分鐘至金黃色

## 雪耳百合鮮雞煲仔飯

(1份)



### 材料

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| 鮮雞髀(切件) | 3/4   | 隻(4兩) |
| 鮮百合     | 1/2   | 個     |
| 雲耳      | 2     | 隻     |
| 乾蔥肉     | 1-1/2 | 茶匙    |
| 蔥段      | 少許    |       |
| 白米      | 1/2   | 碗     |
| 水       | 3/4   | 杯     |

### 雞醃料

|     |     |    |
|-----|-----|----|
| 生抽  | 1/2 | 茶匙 |
| 糖   | 1/2 | 茶匙 |
| 酒   | 1/3 | 茶匙 |
| 生粉  | 1   | 茶匙 |
| 蒜鹽  | 少許  |    |
| 薑粉  | 少許  |    |
| 麻油  | 1/3 | 茶匙 |
| 胡椒粉 | 少許  |    |

### 雲耳醃料

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 生抽 | 1/4 | 茶匙 |
| 糖  | 1/4 | 茶匙 |
| 麻油 | 1/4 | 茶匙 |



- 做法**
1. 雲耳，白米浸水過夜備用。
  2. 鮮百合洗淨，乾蔥肉壓扁備用。
  3. 雲耳及鮮雞髀分別用醃料醃30分鐘。
  4. 將水，白米及雲耳加入電飯煲中煮至飯滾後，將雞髀肉加入百合、乾蔥及蔥段，鋪上飯面再煮15分鐘即可食用。

**特色** 飯、肉、配菜一起煮，製作簡單，纖維質豐富。

### 營養成份 (每份)

|       |     |     |     |     |    |
|-------|-----|-----|-----|-----|----|
| 碳水化合物 | 97  | 克   | 纖維質 | 2.8 | 克  |
| 蛋白質   | 30  | 克   | 鈉質  | 637 | 毫克 |
| 脂肪質   | 15  | 克   | 鈣質  | 60  | 毫克 |
| 總熱量   | 659 | 卡路里 |     |     |    |

## 高纖帶子煎餅

(4份)



### 材料

|       |     |       |       |       |    |
|-------|-----|-------|-------|-------|----|
| 帶子肉   | 6   | 安士    | 甘筍(絲) | 2     | 兩  |
| 雲耳(乾) | 1/3 | 兩(4只) | 蛋白    | 8     | 只  |
| 即食麥皮  | 8   | 湯匙    | 蕃茨粉   | 8     | 湯匙 |
| 芥花籽油  | 4   | 茶匙    | 水     | 1-1/4 | 杯  |
| 蔥粒    | 4   | 湯匙    |       |       |    |



### 帶子醃料

|     |     |    |
|-----|-----|----|
| 鹽   | 1/3 | 茶匙 |
| 麻油  | 1   | 茶匙 |
| 胡椒粉 | 少許  |    |

### 雲耳醃料

|     |     |    |
|-----|-----|----|
| 鹽   | 2/3 | 茶匙 |
| 胡椒粉 | 少許  |    |

- 做法**
1. 雲耳隔日浸軟，切絲備用。
  2. 帶子肉切粒，用醃料醃20分鐘。
  3. 甘筍絲、雲耳絲用滾水煮5分鐘，再放入帶子肉粒煮至肉七成熟後用隔篩盛乾水備用。
  4. 將蕃茨粉篩勻放入大碗中，加入水及蛋白攪勻後再加入麥皮、蔥粒及調味料攪勻。
  5. 將先前的帶子肉、甘筍絲及雲耳絲，倒進粉漿中拌勻。
  6. 用平底易潔鑊用中細火燒熱後落1茶匙油，將一湯匙的帶子漿倒進鑊中煎至兩面金黃，可供食用。



**特色** 低脂肪，低膽固醇，高纖維，含豐富的胡蘿蔔素

### 營養成份 (每份)

|       | (克)  | 煎蠔餅  |
|-------|------|------|
| 碳水化合物 | 30   | 38   |
| 蛋白質   | 16   | 16   |
| 脂肪質   | 30   | 8.2  |
| 膽固醇   | 667  | 12.7 |
| 纖維質   | 0.05 | 3.1  |
| 鈉質    | 759  | 617  |
| 胡蘿蔔素  | 155  | 628  |
| 維他命C  | 5    | 3.6  |
| 總熱量   | 451  | 287  |

### 帶子煎餅

|      |
|------|
| 38   |
| 16   |
| 8.2  |
| 12.7 |
| 3.1  |
| 617  |
| 628  |
| 3.6  |
| 287  |

## 菊花大菜糕

(20件)



### 材料

|       |     |    |
|-------|-----|----|
| 菊花(乾) | 20  | 粒  |
| 大菜    | 5   | 克  |
| 水     | 500 | 毫升 |
| 冰糖    | 2   | 兩  |

- 做法**
1. 菊花用清水沖乾淨備用。
  2. 菊花加水放入煲中慢火煮15分鐘，後加入大菜及冰糖煮至溶。
  3. 將煮好的大菜倒進心形的模中，留意每一粒心形中放入一粒菊花，最後放入雪櫃冷藏30分鐘即可食用。



**特色** 低脂肪，味道清甜。

### 營養成份 (每件)

|       |      |     |     |      |    |
|-------|------|-----|-----|------|----|
| 碳水化合物 | 4.1  | 克   | 纖維質 | 0.06 | 克  |
| 蛋白質   | 0.03 | 克   | 鈉質  | 0.86 | 毫克 |
| 鈣質    | 2.6  | 毫克  |     |      |    |
| 脂肪    | 0    | 克   |     |      |    |
| 總熱量   | 16.4 | 卡路里 |     |      |    |

## 三色紅豆糯米糍

(30粒)



### 材料

#### 紅豆茸

|       |     |    |
|-------|-----|----|
| 紅豆(乾) | 3/4 | 杯  |
| 沙糖    | 3   | 湯匙 |
| 匙水    | 4   | 杯  |

#### 糯米糍皮

|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 糯米粉   | 2-1/2 | 杯  |
| 低脂花奶  | 3/4   | 杯  |
| 沙糖    | 8     | 湯匙 |
| 椰子香味劑 | 1     | 茶匙 |
| 清水    | 3/4   | 杯  |

#### 三色粉

|               |   |    |
|---------------|---|----|
| 小麥胚芽粉/綠茶粉/糯米粉 | 3 | 湯匙 |
|---------------|---|----|

- 做法**
1. 紅豆浸過夜備用
  2. 放入煲中加水4杯，先用大火然後用小火煮成紅豆茸(3小時)
  3. 加入沙糖再煮至水份收乾，把紅豆茸搓成30份小丸備用。
  4. 糯米粉加入低脂花奶，椰子香味劑水及糖拌勻，用篩隔去粉粒，放入易潔盆用大火蒸45分鐘。
  5. 蒸好粉團後，用木匙搓勻，待和暖後，用手把粉團按成30份
  6. 包入紅豆茸，黏上小麥胚芽粉/綠茶粉/糯米粉便可食用。



**特色** 綠茶有抗氧化防癌作用，小麥胚芽亦含高維生素。

### 營養成份 (每粒)

|       |     |     |     |     |    |
|-------|-----|-----|-----|-----|----|
| 碳水化合物 | 19  | 克   | 膽固醇 | 0   | 毫克 |
| 蛋白質   | 3   | 克   | 纖維質 | 0.4 | 毫克 |
| 脂肪質   | 0.6 | 克   |     |     |    |
| 總熱量   | 92  | 卡路里 |     |     |    |



## 綠茶果凍

(7份)



### 材料

|      |     |    |
|------|-----|----|
| 純蘋果汁 | 350 | 毫升 |
| 奇異果  | 2   | 個  |
| 青提子  | 15  | 粒  |
| 魚膠粉  | 4   | 茶匙 |
| 綠茶粉  | 2   | 湯匙 |
| 熱水   | 2/3 | 量杯 |

- 做法**
1. 新鮮提子及奇異果切粒去皮備用。
  2. 用2/3量杯(約160毫升)熱水開溶魚膠粉。
  3. 先把綠茶粉混和於蘋果汁中，再加入魚膠溶液、提子粒、奇異果汁粒拌均。
  4. 把拌均了的水果溶液平均注入啫喱杯中。
  5. 放入雪櫃冷藏約1-2小時即成。



**特色** 綠茶含有豐富的兒茶素，新鮮水果含有多種纖維素，多種抗氧化營養素及植化物等，均有助預防癌症。

**變化** 可考慮改用荔枝、龍眼或椰纖果等材料來代替青提子或奇異果

### 營養成份 (每份)

|     |     |     |       |     |      |
|-----|-----|-----|-------|-----|------|
| 總熱量 | 54  | 卡路里 | 纖維質   | 0.8 | 毫克   |
| 蛋白質 | 1.5 | 克   | 鈣質    | 9.5 | 毫克   |
| 脂肪質 | 0.1 | 克   | Vit A | 42  | (IU) |
|     |     |     | Vit C | 20  | 毫克   |

**註** 這食譜總份量可分成多少份，主要視乎啫喱杯的容量。

## 木瓜豆奶

(6杯)



### 材料

|     |     |    |
|-----|-----|----|
| 木瓜  | 500 | 克  |
| 沙糖  | 6   | 湯匙 |
| 純豆奶 | 1   | 公升 |
| 凍水  | 200 | 毫升 |

- 做法**
1. 木瓜去皮切粒備用。
  2. 把純豆漿，木瓜粒、沙糖及凍水放入攪拌機內攪拌約3分鐘即可供食用。

**特色** 黃豆含黃鹼素，對於與激素有關的癌症如乳癌、前列腺等有保護作用，每日飲一杯豆漿、或吃半磚豆腐或黃豆製品便足以提供防癌的幫助。

木瓜含有豐富的抗氧化營養素如胡蘿蔔素、維他命C 及E等，加上它的纖維質更可幫助預防癌症。

**變化** 可隨喜好考慮改用香蕉、南瓜、芒果或榴槤等水果。

### 營養成份 (每杯)

|     |     |     |       |     |      |
|-----|-----|-----|-------|-----|------|
| 總熱量 | 173 | 卡路里 | 纖維質   | 1.5 | 毫克   |
| 蛋白質 | 6.4 | 克   | 鈣質    | 52  | 毫克   |
| 脂肪質 | 2   | 克   | Vit A | 236 | (IU) |
|     |     |     | Vit C | 51  | 毫克   |

**註** 沙糖及凍水的份量可隨喜好而調較。

# 四色香蕉糕

(30份)



## 材料

### 香蕉糕皮

|     |       |           |
|-----|-------|-----------|
| 糕粉  | 1     | 斤(2-1/2杯) |
| 糖霜  | 3     | 安士        |
| 菜油  | 2     | 湯匙        |
| 香蕉油 | 1     | 茶匙        |
| 水   | 2-1/4 | 杯         |

### 蕃薯餡

|    |   |       |    |     |   |
|----|---|-------|----|-----|---|
| 蕃薯 | 5 | 兩(1個) | 糕粉 | 2/3 | 杯 |
| 菜油 | 2 | 茶匙    |    |     |   |

### 紅棗餡

|        |   |       |    |     |   |
|--------|---|-------|----|-----|---|
| 紅棗(去核) | 4 | 兩(1杯) | 糕粉 | 3/4 | 杯 |
| 菜油     | 2 | 茶匙    | 水  | 3/4 | 杯 |

### 提子餡

|     |   |       |    |     |   |
|-----|---|-------|----|-----|---|
| 提子乾 | 4 | 兩(1杯) | 糕粉 | 3/4 | 杯 |
| 菜油  | 2 | 茶匙    | 水  | 3/4 | 杯 |

### 綠茶餡

|     |   |    |    |     |   |
|-----|---|----|----|-----|---|
| 綠茶粉 | 5 | 湯匙 | 糕粉 | 1   | 杯 |
| 菜油  | 2 | 茶匙 | 水  | 3/4 | 杯 |

**特色** 乾菓及蕃薯含天然甜味，用於餡料，可減低糖的用量。綠茶含兒茶素，蕃薯含大量胡蘿蔔素及纖維質，提子及紅棗亦含纖維，是有助防癌的健康食品。

## 營養成份 (每份1件)

|       |       |
|-------|-------|
| 總熱量   | (卡路里) |
| 碳水化合物 | (克)   |
| 脂肪質   | (克)   |
| 纖維質   | (克)   |
| 胡蘿蔔   | (微克)  |

| 豆沙香蕉糕 | 蕃薯餡 | 紅棗餡 | 提子餡 | 綠茶餡 |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 73    | 39  | 40  | 43  | 39  |
| 9.8   | 7.9 | 8.2 | 8.8 | 7.7 |
| 3.4   | 0.6 | 0.6 | 0.5 | 0.6 |
| 0.2   | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 0   |
| 0     | 218 | 0.4 | 0   | 0   |

## 餡做法



紅棗/提子餡： 加3/4杯水慢火煮30分鐘  
蕃薯餡： 蕃薯隔水蒸30分鐘  
綠茶餡： 將糕粉放入大碗中，慢慢加入綠茶粉水



用木匙將餡弄成糊狀



用隔篩慢慢篩入糕粉，最後加菜油搓成軟滑粉糰。



## 香蕉糕皮加餡做法



糕粉加入糖霜篩勻，倒入凍滾水、香蕉油快速地搓勻，最後加入菜油，搓成軟滑粉糰。



將香蕉糕皮及自選餡料分別用保鮮紙隔開，用木棍壓成方形薄塊。



將自選餡料鋪在香蕉糕皮上，捲成圓柱狀。



沾上糕粉，再用刀切成10小件。



# 中醫防癌食療

撰文：林道儀博士

## 中醫飲食治療

我國的醫學早在二千多年前就完成了它的基本體系，如集生理學、病理學、治療學的《黃帝內經》，對疾病有系統記載的《傷寒論》，闡述慢性病治療的《金匱要略》，藥物學基本理論的《神農本草經》等，這些都是我國基礎醫學的重要文獻。

有關中醫飲食治療，《醫學衷中參西錄》中提到：「病人服之，不但療病，並可充飢，不但充飢，更可適口。用之對症，病自漸愈，即不對症，亦無他患。」

清代溫病學家王孟英對可治病的食物中亦提到：「處處皆有，人人可服，物異功優，久任無弊。」王氏稱：

- ・ 梨汁為「天生甘露飲」，用以治溫熱病；梨汁煎煮後，為「天生復脈湯」，用以救陰液；



西瓜汁為「天生白虎湯」

- ・ 西瓜汁為「天生白虎湯」，用以解暑熱。

而食療對慢性病更適宜，因為較藥物容易入口，病人容易接受，治療得以堅持。

# 中醫養生之道

「養」，是在於順應四季的自然變化。人與大自然相互協調，調理氣血，人的身體得到適當的保養；「生」，是指人有良好的生活質量，健康的身體，生命充滿活力。

中醫認為人與大自然是相互協調的，所謂「天人合一」，人與大自然的關係密切，因此在四季不同的季節，要保養身體也應配合季節的變化，飲食、情志、起居等也應配合當季節的天時變化—四季養生。



## 四季養生

- ・ 春生陽：養肝護脾
- ・ 夏養陰：養心護胃
- ・ 秋滋陰：潤肺保胃
- ・ 冬補陽：養心護腎

### 1. 春天

- ・ 春天是「百草回芽，百病易發」，所以，在春天採取積極的防治措施，將有益於全年的健康。
- ・ 中醫認為，按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點主疏泄，惡抑鬱而喜條達。所以，應選擇一些柔肝養肝，疏肝理氣的食品，例如枸杞子、大棗、豆豉、薑、葱等。
- ・ 因着順應肝的屬性，在精神方面，不要令情緒抑鬱，要樂觀豁達，生活愉快。
- ・ 春季常用煲湯材料：蓮子、百合、淮山、芡實、木耳、枸杞子、薯仔、紅蘿蔔、菠菜等。



枸杞子柔肝養肝

### 2. 夏天

- ・ 夏季氣候炎熱，中醫五行中屬火；五臟中，心也屬火，所以心陽在夏季最旺盛，功能最強。
- ・ 中醫認為「心主神明」，意思是人的精神活動由心主管。夏天氣溫升高，人們容易煩躁不安，易發脾氣。所以，夏天要做好精神養生，自我調節，平抑怒氣、保持心境開朗。
- ・ 此時多心火旺，易心煩氣躁，故食療應着重去心火，解暑熱。
- ・ 宜進食：蓮子、薏米、淮山、山楂、綠豆、蓮藕、番茄、木耳、枸杞子、杏仁、羅漢果、雪梨、楊梅、枇杷及黃瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類。



薏米解暑熱

## 癌症飲食宜與忌

### 3. 秋天

- 秋天氣候乾燥，天氣漸涼，在五行中屬金，五臟中肺也屬金。此時人體肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。
- 此時天氣既乾燥又漸冷，稍有不慎，易受涼而患感冒、咳嗽。
- 宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品等。



百合滋肺陰

### 4. 冬天

- 冬天氣候乾燥，天氣寒冷，在五行中屬水，五臟中與腎相應。此時陽氣相對不足，易受寒邪入侵。因此冬天重於補腎陽，驅散寒邪。
- 此時「陰盛陽衰」，因此，冬天常曬太陽，能壯人體的陽氣，並有通經絡的作用。
- 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩、只嫌寒涼。
- 宜食雞、鴨、鵝、牛、淮山、核桃、蓮子、杞子、元肉、芡實、紅棗、芝麻、薏米、海參等。



冬天宜吃元肉

### 1. 均衡飲食

- 癌症患者的飲食，最重要是均衡，食量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，只要能進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。
- 在選擇食物時，應根據健康飲食金字塔的指引，適當地進食五穀類、蔬果類、奶類、肉類或乾豆類的食物，去確保攝取足夠的營養，即澱粉質、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素和礦物質等。

### 2. 避免進食

- 油膩、辛辣、刺激之品
- 經煎炸之食品：蝦片、薯條、春卷等
- 經醃製食品：臘腸、臘肉、鹹魚
- 動物性脂肪及皮：雞皮、豬皮、肥豬肉
- 發霉或腐壞食物



癌症病人避免食煎炸油膩食物

## 適合癌症患者之食療

### 3. 改變飲食習慣中的不良嗜好

- 食物忌過甜、過鹹
- 忌過饑、過飽
- 進食時要細嚼慢嚥
- 多飲水
- 戒煙酒
- 少吃含添加劑食品
- 少飲濃茶、咖啡



濃茶少飲為妙

### 4. 宜多吃之食品

- 含豐富蛋白質、維他命之食物：新鮮水果、蔬菜、穀類、豆類等
- 生果：蘋果、橙、梨、香蕉、柚子、柿子、桃、枇杷、士多啤梨等
- 蔬菜：蘿蔔、粟米、茄子、蕃茄、薯仔、百合、冬瓜、絲瓜、菠菜、紅菜頭等
- 十字花菜類：西蘭花、椰菜花、白菜、包心菜等
- 其他：羅漢果、無花果、馬蹄、雪耳、瑤柱、紫菜、海帶、番薯、烏梅、山楂、薏苡仁、蓮子、蜂蜜等等



白菜屬十字科類蔬菜

### 靚湯類：四人份量

#### 雪耳杏仁百合湯

**材料** 雪耳2朵，南杏、百合各30克，蜜棗5粒，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，南杏、百合和蜜棗用水浸軟；雪耳浸開；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸杏仁、百合和蜜棗水)，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



杏仁潤肺

**功效** 清熱生津，養心潤肺

#### 木瓜雪耳湯

**材料** 木瓜250克，雪耳2朵，無花果5粒，南杏15克，瘦肉500克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，木瓜切塊；無花果切粒；雪耳浸水分小份；南杏用水浸軟；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸南杏水)，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



木瓜雪耳湯養顏健脾

**功效** 潤肺養顏，健脾潤腸

#### 雪梨潤肺湯

**材料** 雪梨2個，新鮮百合2個，南、北杏各15克，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，雪梨切開去芯去核；新鮮百合洗淨剝瓣；杏仁用水浸軟；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下雪梨、杏仁(連浸水)及瘦肉，水滾後改慢火煲1個半小時，再加入新鮮百合煮10分鐘，下鹽調味即可。



雪梨生津止咳

**功效** 生津潤肺，止咳化痰



### 海底椰蘋果湯

**材料** 海底椰50克，蘋果2個，南、北杏各15克，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，海底椰切開去核；蘋果切開去芯去核；杏仁用水浸軟；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下所有材料（連浸杏仁水），水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

**功效** 生津健脾，化痰止咳



海底椰化痰止咳

### 淮山蓮子栗子湯

**材料** 淮山、蓮子各30克，栗子肉15粒，瘦肉500克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，淮山及蓮子用水浸軟；栗子肉去皮；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾用慢火煲1個半小時，加入適量鹽調味即可。

**功效** 健脾養胃，補腎養心



蓮子養心

### 紅菜頭養顏湯

**材料** 紅菜頭、紅蘿蔔、粟米各1個，南、北杏各15克，雪耳2朵，瘦肉250克，豬脊骨250克

**做法** 1. 所有材料洗淨，紅菜頭、紅蘿蔔、粟米切件；杏仁用水浸軟；雪耳浸開分小份。  
2. 燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉出水切件。  
3. 再燒開水，下所有材料（連浸杏仁水），水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



紅菜頭補養氣血

**功效** 健脾益氣，補養氣血

### 山藥紅蘿蔔香菇湯

**材料** 新鮮淮山半根，紅蘿蔔1個，香(冬)菇3朵，木耳3朵，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，瘦肉切件出水。  
2. 新鮮淮山及紅蘿蔔切段；新鮮冬菇切片；木耳以水泡發，去蒂洗淨切條。  
3. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



新鮮淮山

**功效** 健脾益氣，補肺固腎

### 薏仁蓮子百合湯

**材料** 生熟薏仁各30克，蓮子、乾百合、淮山各50克，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，瘦肉切件出水。  
2. 生熟薏仁、蓮子、百合及淮山用水浸軟。  
3. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

**功效** 健脾利水，養心補腎

### 南瓜百合滋味湯

**材料** 南瓜150克，新鮮百合2個，南杏15克，瘦肉250克

**做法** 1. 所有材料洗淨，南瓜去皮、籽，洗淨切塊；新鮮百合洗淨剝瓣；南杏用水浸軟；瘦肉洗淨切塊。  
2. 再燒開水，下南瓜、南杏（連浸水）及瘦肉，水滾後改慢火煲1小時，再加入新鮮百合煮10分鐘，下鹽調味即可。

**功效** 滋陰潤肺，化痰止咳

### 蓮藕豬骨湯

**材料** 蓮藕250克，瘦肉250克，豬脊骨250克，生薑3片

**做法** 1. 所有材料洗淨，蓮藕切件。  
2. 燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉出水切件。  
3. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

**功效** 健脾利水，養心補腎



蓮藕豬骨湯滋陰潤燥

### 腐竹白果豬骨湯

**材料** 腐竹50克，白果80克，瘦肉250克，豬脊骨250克，生薑3片

**做法** 1. 所有材料洗淨。  
2. 燒開水，放入豬脊骨、瘦肉出水。  
3. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

**功效** 養胃潤肺，益氣益腎

### 腐竹煲豬肚湯

**材料** 腐竹50克，豬肚1個，瘦肉500克，生薑3片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，腐竹浸軟；瘦肉切件出水。  
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽抓洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。  
3. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，加入適量鹽調味即可。



腐竹煲豬肚湯補益虛損

**功效** 補益虛損，健脾養胃

### 海參豬肚湯

**材料** 海參1條，豬肚1個，瘦肉500克，生薑3片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，海參切斜塊，加薑葱煮20分鐘；瘦肉切件出水。  
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽抓洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。  
3. 再燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



海參滋陰補腎

**功效** 健脾養胃，滋陰補腎

### 雙寶海參湯

**材料** 海參2條，黑木耳、雪耳各2朵，紅蘿蔔1根，(大棗)去核黑棗、紅棗各5粒，南、北杏各20克，瘦肉500克

**做法** 1. 所有材料洗淨，海參切斜塊，加薑葱煮20分鐘。  
2. 木耳、雪耳以水泡發，去蒂洗淨切條；紅蘿蔔切件；大棗及杏仁用水浸軟；瘦肉切件出水。  
3. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

**功效** 健脾益氣，補肺固腎

### 花膠大棗瘦肉湯

**材料** 花膠80克，去核黑棗、紅棗各5粒，元肉20克，瘦肉500克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，花膠用水浸軟，用生薑3片，葱3條出水；瘦肉切件出水。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，加入適量鹽即可。



花膠滋陰

**功效** 健脾補血，滋陰補腎



### 鮮菇豆腐湯

**材料** 水豆腐2磚，鮮蘑菇100克，瘦肉150克

**做法** 1. 所有材料洗淨，瘦肉切片出水；豆腐、鮮蘑菇切粒。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲半小時，下鹽調味即可。



蘑菇抗癌

**功效** 益氣和中，抗癌解毒

### 羅宋湯

**材料** 紅蘿蔔、洋蔥各1個，蕃茄、薯仔各2個，牛腩500克，薑3片

**做法** 1. 所有材料洗淨，紅蘿蔔、洋蔥、蕃茄及薯仔切件；牛腩切件出水。  
2. 燒開水，先將牛腩煮30分鐘。  
3. 再燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1小時，下鹽調味即可。



羅宋湯健脾開胃

**功效** 健脾開胃，強健筋骨

### 蕃茄薯仔瘦肉湯

**材料** 蕃茄、薯仔、瘦肉各250克，生薑3片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，蕃茄及薯仔切件；瘦肉切片。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1小時，下鹽調味即可。



番茄開胃防癌

**功效** 開胃健脾

### 補血菠菜湯

**材料** 豬肝250克，菠菜250克，蔥1根，生薑2片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，豬肝切片；菠菜去根，切成小段。  
2. 燒開水，下薑蔥及菠菜，水滾後改慢火煲15分鐘。再下豬肝至煮熟，下鹽調味即可。



菠菜養肝明目

**功效** 補血健脾，養肝明目

### 紫菜瘦肉湯

**材料** 紫菜乾15克，瘦肉150克，生薑3片

**做法** 1. 紫菜乾用溫水泡發洗淨；瘦肉洗淨切塊。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1小時，下鹽調味即可。



紫菜化痰

**功效** 化痰軟堅、清熱利尿

## 粥類：四人份量

### 紅豆南瓜粥

**材料** 紅豆50克，南瓜100克，白米150克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，紅豆用溫水浸軟；南瓜去皮去核，切小片。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸紅豆水)，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

**功效** 健脾益氣，利水解毒



南瓜健脾開胃

### 豬肝粥

**材料** 豬肝、白米各150克，生薑2片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，豬肝切片，生薑切絲。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

**功效** 健脾益胃，益氣補血

### 蘑菇瘦肉粥

**材料** 蘑菇50克，瘦肉、白米各150克，生薑2片

**做法** 1. 將所有材料洗淨，蘑菇及瘦肉切片。  
2. 燒開水，先下白米，水滾後改慢火煲將近成粥，再下豬肝及薑絲，至豬肝煮熟，下鹽調味即可。

**功效** 健脾益氣，滋補抗癌



蘑菇抗癌

### 薏仁蓮子粥

**材料** 生熟薏仁各30克，蓮子60克，去核黑棗、紅棗各5粒，米、瘦肉各150克

**做法** 1. 所有材料洗淨，薏仁及蓮子先用水浸軟；瘦肉切片。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

**功效** 健脾補虛，養心補腎

### 蓮子栗子粥

**材料** 蓮子30克，栗子肉15粒，白米、瘦肉各150克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，蓮子先用水浸軟；栗子肉去皮；瘦肉切片。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

**功效** 健脾養胃，養心益腎



蓮子栗子粥養心益腎

### 淮山蓮子芡實粥

**材料** 淮山、蓮子、芡實各30克，白米、瘦肉各150克

**做法** 1. 將所有材料洗淨，淮山、蓮子及芡實用水浸軟；瘦肉切片。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

**功效** 健脾益氣，潤腸止瀉



芡實健脾

## 甜品類：四人份量

### 雙子粥

**材料** 蓮子30克，枸杞子1湯匙，去核黑棗、紅棗各5粒，冰糖適量

**做法** 1. 所有材料洗淨，蓮子、棗及杞子用水浸軟。  
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1小時，加冰糖調味即可。

**功效** 調補五臟，益氣養陰

### 花生大棗補血湯

**材料** 花生100克，去核黑棗、紅棗各10粒，片糖適量

**做法** 1. 所有材料洗淨，花生及棗用水浸軟。  
2. 燒開水，下花生及大棗(連浸水)，慢火煲至花生熟軟，下適量片糖拌勻即可。

**功效** 溫內補血，益氣養顏



紅棗益氣補血

### 紅豆花生糙米粥

**材料** 紅豆100克，花生50克，糙米150克，片糖適量

**做法** 1. 所有材料洗淨，紅豆、花生及糙米用水浸軟。  
2. 燒開水，下紅豆、花生及糙米(連浸水)，水滾後改慢火煲至花生熟軟，下片糖調味即可。

**功效** 潤肺和胃，利水消腫



糙米高纖和胃

### 蕃薯南瓜甜湯

**材料** 蕃薯2個，南瓜250克，生薑3片，冰糖適量

**做法** 1. 將所有材料洗淨，蕃薯切件；南瓜去皮去核切件。  
2. 燒開水，下蕃薯、生薑，水滾後改慢火煲半小時。  
3. 再加入南瓜煲15分鐘，下冰糖調味即可。

**功效** 益肺潤腸，去寒暖胃



蕃薯糖水潤腸通便

### 桑寄生蓮子蛋茶

**材料** 桑寄生30克，蓮子30克，雞蛋4隻，片糖適量

**做法** 1. 桑寄生洗淨；蓮子用水浸軟；雞蛋煮熟去殼。  
2. 燒開水，先下蓮子(連浸水)煲20分鐘，然後下桑寄生，至水滾後改慢火煲20分鐘後，加入雞蛋及片糖，再煮15分鐘即可。

**功效** 調補肝腎，潤肺養心



桑寄生蓮子蛋茶潤肺養心

## (以下為一人份量)

### 合桃糊

**材料** 合桃30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

**做法** 1. 將合桃及白米洗淨，加水磨成糊狀。  
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可。

**功效** 補腎益腦，潤腸通便

**注意** 腹瀉不宜



合桃補腎益腦

## 黑芝麻糊

**材料** 黑芝麻30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

**做法** 1. 將黑芝麻及白米洗淨，加水磨成糊狀。  
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可

**功效** 補益肝腎，烏髮潤腸

**注意** 腹瀉不宜



黑芝麻補益肝腎

## 茶類

### 玫瑰花茶

**材料** 玫瑰花10枚，去核紅或黑棗3粒

**做法** 先置玫瑰花及棗於保溫杯內，用滾水沖泡，加蓋燜30分鐘，代茶飲用，一般沖泡3-5次。

**功效** 疏肝解鬱，健脾益氣



### 杏仁茶

**材料** 南杏仁10克，白糖適量

**做法** 先將杏仁打碎，後置入保溫杯內，用滾水沖泡，加適量白糖，蓋燜30分鐘，代茶飲用。

**功效** 潤肺止咳，生津止渴



南杏潤肺

### 杞子元肉茶

**材料** 枸杞子10克，元肉適量

**做法** 先將枸杞子及元肉置入保溫杯內，用滾水沖泡，加蓋燜30分鐘，邊飲邊加水，至味淡為止。

**功效** 滋補肝腎，養心安神



杞子元肉茶滋補安神

### 雪梨蘋果茶

**材料** 雪梨、蘋果各1個

**做法** 先洗淨雪梨及蘋果，然後去芯，切塊榨汁。

**功效** 兩者均有功效：清熱，生津，止渴  
雪梨功效偏：潤燥 蘋果功效偏：健脾



蘋果健脾

### 蜜糖水

**做法** 蜂蜜以適量開水(暖水)沖服

**功效** 清熱解毒，潤燥補虛

**注意** 腹瀉不宜



蜂蜜潤燥補虛

### 熱檸蜜

**材料** 檸檬 3-4片，蜂蜜適量

**做法** 將檸檬片及蜂蜜加入一杯暖水中，混和後服。

**功效** 開胃生津，潤燥補虛



檸檬開胃生津



## 與飲食有關的癌症

香港防癌會現有資料

研究發現40-60%癌症的形成可能是由我們的飲食習慣誘發或加速的，其中以結直腸癌、乳癌、卵巢癌、前列腺癌、食道癌、胃癌、鼻咽癌、肝癌和肺癌較為明顯。

## 大腸癌

### 發病

過去20年，結直腸癌的發病率持續上升，以60歲或以上的年齡組別的升幅最大。現時每年新症數目已接近5,000宗，男性患者較女性為多。大腸癌迅速飆升，已經連續兩年超越肺癌成為本港最常見癌症。

### 高危因素

- 若直系親屬曾患大腸癌，本身患大腸癌的風險較一般同年齡人士高
- 長期高脂肪低纖維飲食

### 病徵

- 肛門出血、痢血及大便出血
- 裏急後重(即大便後仍想再解)
- 大便有黏液(因腫瘤有分泌物)
- 大便習慣改變(可能是特別頻密或持續便秘)
- 體重無故下降

### 診斷

- 大腸內窺鏡
- 抽取活組織作細胞化驗

### 治療

- 治療以外科手術為主
- 配合放射、化學或標靶治療，其長久生存率可大大提高

### 預防

- 多吃蔬果
- 少吃紅肉
- 多做運動



嗜吃肥膩食物會增加患大腸癌的風險



大腸內窺鏡檢查



蔬果含纖維和抗癌物質

## 乳癌

### 發病

乳癌自90年代初已成為本港最常見的婦女癌病，發病率仍繼續上升。數字上升除了因為預期患乳癌的風險會持續增長外，還因為人口增加和人口老化所致。

### 高危因素

- 家族傾向及遺傳
- 賀爾蒙補充療法
- 高脂飲食

### 病徵

- 乳房出現硬塊
- 乳頭有分泌物、破損或凹陷
- 侵蝕皮膚和淋巴組織令皮膚變成橙皮樣，繼而開始潰爛
- 腋下淋巴結亦會腫脹

### 診斷

- 臨床檢查
- X-光造影或超聲波檢查
- 抽取組織作化驗

### 治療

- 手術切除
- 放射治療
- 化學治療
- 激素療法

### 預防

- 多吃蔬果
- 多做運動
- 避免飲酒



高脂肪食物少吃多滋味



乳房X-光造影檢查



雜果沙律是不錯的飯後甜品

## 食道癌

### 發病

每年新症約400宗，男性患者明顯較女性為多。發病年齡由30多歲開始，到65至70歲為最高峰。

### 高危因素

- 長期吸煙、嗜飲烈酒
- 經常進食醃製、煙燻和燙熱的食物

### 病徵

- 早期患者進食時常覺得胸骨後或心窩處不適、脹悶、灼痛，吞嚥過程中感到有異物阻滯
- 後期患者吞嚥障礙的情況會逐步加劇，最後連流質甚至水也不易通過，營養不良所引起的明顯消瘦衰弱

### 診斷

- 食道內窺鏡檢查
- 食道X-光造影檢查

### 治療

- 手術切除部分或整條食道，並利用胃或部分腸臟代替切除的食道，病人手術後仍能進食固體食物
- 放射治療及同步化學治療
- 若病者的身體情況很差，醫生可考慮放置食道支架或膠管，維持食道暢通以減輕病者吞嚥困難及保持其生活質素

### 預防

- 多吃蔬果
- 戒除煙酒



經常進食燙熱食物增加風險



放置食道支架減輕吞嚥困難



多吃蔬果

## 胃癌

### 發病

每年新症約1,100宗。男性的發病率較女性為高。

### 高危因素

- 經常吃太鹹、醃製或高脂肪食物
- 少吃蔬果及纖維素
- 幽門螺旋桿菌的感染
- 吸煙及過量喝酒
- 缺乏維他命B12導致的惡性貧血可導致胃癌

### 病徵

- 持續消化不良或胃灼熱
- 食慾不振
- 體重無故下降
- 感到胃脹(尤其是進食後)
- 噁心、嘔吐或吐血
- 糞便帶血或者呈黑色

### 診斷

- 胃部內窺鏡檢查

### 治療

- 手術切除為主要的醫治方法。將大部分或全部的胃以及附近淋巴組織切除，是最有效的根治方法。

### 預防

- 多吃蔬果、含維他命C的食物
- 多進食五穀類、胡蘿蔔素食物和綠茶
- 不要吸煙或盡快戒煙



避免吃太鹹的食物



胃部內窺鏡檢查



飯後一杯茶有保護胃的作用

## 前列腺癌

### 發病

由1990年的200多宗新症增加至現時的1,700多宗。絕大部分患者的年齡都是在60歲以上。

### 高危因素

- 可能與長期食用高脂肪食物有關

### 病徵

- 小便頻密，尤其在晚間更為嚴重
- 小便困難，久久不能排出尿液
- 小便時感赤痛
- 小便或精液帶血

### 診斷

- 肛門指檢
- 測試血清中的前列腺特異抗原 (PSA)
- 超聲波檢查
- 針吸活組織檢查

### 治療

- 手術切除
- 放射治療
- 賀爾蒙療法

### 預防

- 少吃肉類和動物脂肪含量高的食物



高脂肪飲食可能與前列腺癌有關



針吸活組織檢查



有研究指番茄有保護前列腺的功用

## 鼻咽癌

### 發病

現時每年約有800多宗。發病高峰年齡介乎40至50歲。

### 高危因素

- 有家族聚集傾向
- 幼年時進食大量鹹魚
- EB病毒感染

### 病徵

- 70%以上的病人頸部淋巴結脹大
- 流鼻血
- 腫瘤逐漸增大時會引致鼻塞，分泌物會向後流到喉嚨，產生鼻涕後滴現象
- 病者會有耳鳴，甚至聽覺減弱等不適

### 診斷

- 內窺鏡作詳細檢查
- 抽取組織作化驗，以確定病因
- 鼻咽及頸部的磁力共振或電腦掃描檢查

### 治療

- 放射治療
  - 三維順形放射治療
  - 調強適形放射治療
  - 立體定位放射治療
  - 短距離放射治療
- 化學治療

### 預防

- 應少吃鹹魚



鼻咽的位置



病人頸部淋巴結脹大



不應以鹹魚餵飼幼童

## 女性肺癌

### 發病

肺癌是女性最致命的癌症，每年新症1,600多宗但死亡人數亦有1,300人。香港是全球女性肺癌高病發率地區之一。

### 高危因素

- 吸煙仍是導致女性肺癌的主因，但患者中有半數是從不吸煙的。可能與以下因素有關：
  - 長期缺乏進食新鮮蔬菜、水果和含豐富維他命A的食物
  - 過量進食燒烤、醃製食物
  - 二手煙
  - 長期吸入煮食油煙

### 病徵

- 咳嗽、痰液增加和血痰
- 肺炎和肺積水，氣喘和胸痛
- 聲音嘶啞和吞嚥困難
- 病人的頸、面和手均呈腫脹

### 診斷

- 胸肺X-光檢查
- 光導纖維支氣管內窺鏡檢查
- 癌細胞檢查

### 治療

- 外科手術－對於少撮極早期而未有擴散的肺癌患者而言，手術切除是最佳的根治方法，他們的治癒率可達七成以上
- 體外放射治療－有助控制病情和紓緩徵狀
- 化學藥物治療



長期吸入煮食油煙  
可能與肺癌有關



X-光片顯現肺部可疑影像



多進食蔬果有助  
預防肺癌

# 肝癌

## 發病

香港每年約有1,800多宗新症，男性患者明顯較女性為多。發病年齡多介乎60至70歲。

## 高危因素

- 肝硬化－乙型肝炎病毒、酒精、膽管道阻塞等可令肝臟受破壞而逐漸演變成肝硬化
- 發霉的硬殼果如花生等可產生黃霉毒素，誘發肝癌

## 病徵

- 早期肝癌沒有任何徵狀，當發現疼痛時，大多數已表示是晚期肝癌了

## 治療

- 手術切除
- 經肝動脈栓塞化療
- 射頻消融術
- 肝臟移植

## 預防

- 避免感染乙型肝炎和接種免疫針
- 盡量少飲酒
- 多吃有防癌作用的蔬果



嗜酒是導致肝硬化的重要原因



射頻消融術



少肉多菜是健康飲食的要訣



## 香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

## 我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心  
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



### 癌症教育



### 癌症研究



### 義工服務



### 癌症探測及預防



### 籌款活動



### 「改善癌病人生活」基金



# 癌症預防與及早探測輔導服務

建立良好生活方式及飲食習慣，締造健康人生

資深護士負責。科研實證為本。個人化專業諮詢。公益金支持。費用全免。

香港每四個人當中就有一個人可能患癌！

在2014年錄得新症有29,618宗，其中以**大腸、肺、乳、前列腺、子宮體癌**等的升幅最為顯著。

你患癌的風險有多大？

你是否乙型肝炎帶菌者？你是否有非典型乳腺增生？

你是否有大腸息肉？你是否過胖或超重？

你本人或家人曾否患癌？

研究證實患癌因素與遺傳、環境、生活方式及飲食習慣有關，  
從不吸煙或已戒煙，限制飲酒份量、每週運動、重視生活規律，  
注意健康飲食及保持正常體重，會大大降低患癌機會。

香港防癌會推行「**癌症預防與及早探測輔導計劃**」，目的是提高香港人的防癌抗癌意識，鼓勵大家將理論付諸實行，今日小小改變，成就長遠健康生活。自2008年，在香港公益金全力支持下，本計劃成功輔導接近一萬位香港市民，將繼續推廣到每個地區，讓全港市民關注健康，齊心防癌。

熱線電話：**3921 3871**

傳真號碼：3921 3822

本會網頁：[www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

電郵地址：[screening@hkacs.org.hk](mailto:screening@hkacs.org.hk)

本會地址：香港黃竹坑南朗山道30號



香港公益金會員機構

Member Agency of The Community Chest

特別鳴謝香港公益金資助  
讓我們能提供**免費**服務予香港市民

## 「癌症預防與及早探測輔導」健康問卷

1. 年齡：☐ 18-30歲 ☐ 31-50歲  
☐ 51-65歲 ☐ 66歲或以上

2. 身高：\_\_\_\_\_ 厘米/呎吋 \*  
體重：\_\_\_\_\_ 公斤/磅 \*

3. 性別：☐ 男性 ☐ 女性

4. 您的家人或血緣親人曾患癌症嗎？

☐ 有：所患癌症 \_\_\_\_\_  
與閣下的關係 \_\_\_\_\_  
確診癌症的年齡 \_\_\_\_\_  
有多少位近親患癌 \_\_\_\_\_  
☐ 否

5. 您有吸煙的習慣嗎？

☐ 有：每日最多吸煙 \_\_\_\_\_ 枝/包 \*  
開始吸煙時年齡 \_\_\_\_\_  
☐ 已戒煙：戒煙已有 \_\_\_\_\_ 個月/年 \*  
☐ 從來不吸煙

6. 您有經常飲酒的習慣嗎(包括啤酒、餐酒、唐酒等)？

☐ 有：每日飲多少 \_\_\_\_\_  
☐ 有：不經常飲或只社交宴會上飲酒  
☐ 已戒酒  
☐ 否，或從來沒有

7. 您平均每天進食紅肉(牛、豬、羊、漢堡扒等)及加工肉類(火腿、香腸、烟肉等)的份量(一兩肉有如一隻麻雀牌的大小)：

☐ 素食人士  
☐ 1-3兩 ☐ 4-6兩 ☐ 7兩以上  
☐ 其他 \_\_\_\_\_

8. 您平均每天進食瓜菜的份量總共有(煮熟計)：

☐ 1飯碗以下 ☐ 1-2飯碗 ☐ 2-3飯碗

9. 您平均每天進食水果有(以中型水果計)：

☐ 沒有 ☐ 1個 ☐ 2個 ☐ 3個

10. 您有每天進食高熱量食物的習慣嗎？(高熱量食物包括朱古力、薯片、炸雞、漢堡包、薯條和部分薄餅)：  
☐ 間中 ☐ 每日 ☐ 否

11. 您每星期平均運動幾多小時？

☐ 從不運動 ☐ 不足1小時 ☐ 1-2小時  
☐ 2-3小時 ☐ 3-4小時 ☐ 4小時以上

12. 您曾否接受乙型肝炎免疫注射？

☐ 有  
☐ 否，請選擇一個答案選項  
☐ 已知是乙型肝炎帶菌者  
☐ 從驗血中已知有抗體  
☐ 不清楚但想知道是否乙型肝炎帶菌者

13. 身體有否出現異常徵狀如經久不癒的咳嗽、乳房有硬塊、小便困難、大便出血、皮膚癢變化等？

☐ 有， \_\_\_\_\_  
☐ 否

14. 您需要本會轉介作自費癌症探測嗎？

☐ 需要，所需項目 \_\_\_\_\_  
☐ 不需要

問卷完畢

請將填妥的問卷傳真回 **3921 3822**

或寄回香港黃竹坑南朗山道30號

「癌症預防與及早探測輔導」或

電郵到 [screening@hkacs.org.hk](mailto:screening@hkacs.org.hk)

本會專業護士會盡快與您跟進

並作出評估建議。一切資料絕對保密。

姓名： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_



## 香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範疇廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

## 香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。

## 香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



[www.jccrc.org.hk](http://www.jccrc.org.hk)

查詢 **3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

主辦機構



香港防癌會  
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構



基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會  
ALICE HO MUI LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

# 香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌病患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

## 癌症諮詢 紓解疑慮



## 情緒輔導 心靈關顧



## 外展探訪 社區支援



## 健康飲食 抗癌要訣



## 慈善計劃 紓解壓力



## 病人茶敘 互助互勉



# 一分預防勝過十分治療

Prevention is Better than Cure



參考資料:  
World Cancer Research Fund/American Institute for  
Cancer Research - Food, Nutrition, Physical Activity and  
Prevention of Cancer: A Global Perspective, 2007.  
WHO, UICC - World Cancer Atlas 2nd edition.

如欲進一步認識和預防癌症，  
歡迎瀏覽本會網頁

[www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

歡迎以電郵[screening@hkacs.org.hk](mailto:screening@hkacs.org.hk)或

於辦公室時間內致電3921-3871向本會

「專業防癌諮詢及輔導計劃」資深護士查詢。

計劃由香港公益金支持。費用全免。

Cancer is preventable. Scientists estimate that by choosing not to smoke (or giving up smoking), making changes to the food we eat, increasing amount of exercise we take and maintain a healthy weight, about 2/3 of cancers can be prevented. Please visit our website [www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk), or call our nurse at 3921-3871 for more information.

香港防癌會  
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963



香港公益金會員機構  
Member Agency of The Community Chest  
特別鳴謝香港公益金資助  
讓我們能提供免費服務予香港市民

屬正聲明-本會收到不少市民、政府部門、商業機構等查詢有關一間自稱「香港癌症協會」或類似名稱的機構為他們提供癌症講座及推銷「抽血驗癌」的檢查並收取費用，手法可疑。本會對此深表關注並作出嚴正聲明。本會成立於1963年，是本港歷史最悠久的癌症慈善機構，位於香港黃竹坑南朗山道30號，並無分會。本會從不會提供任何有關癌症的商業項目或提供所謂健康產品，各位敬請留意。若有任何查詢，請致電39213821。

## 捐款回條



是!我願意為推動抗癌工作出一分力!  
Yes! I would like to help fighting against cancer!

### 捐款 Donation

☐ HK\$100 ☐ HK\$200 ☐ HK\$500

☐ 其他金額 Other amount HK\$ \_\_\_\_\_

捐港幣100元以上，將獲發收據以作免稅之用。The official receipt for tax purposes will be issued for amounts of \$100 or more.

### 捐款人資料 DONOR DETAILS

☐ 先生 Mr ☐ 太太 Mrs ☐ 小姐 Miss ☐ 女士 Ms

姓  
Surname

名  
First Name

通訊地址 Correspondence Address

聯絡電話  
Contact Tel

電郵  
E-mail

### 捐款方法 DONATION METHODS

☐ 支票 Cheque 支票號碼

抬頭請寫「香港防癌會」 Please make payable to "The Hong Kong Anti-Cancer Society"

☐ 直接存款 Direct Pay

香港上海滙豐銀行 002-1-141585 Direct pay-in HSBC A/C No.: 002-1-141585

請連同存款收條正本寄回。Please send us the original copy of the transfer slip, together with this form.

香港黃竹坑南朗山道30號  
30 Nam Long Shan Road, Wong Chuk Hang, Hong Kong

電話TEL: 3921 3821

# 鳴謝

(以本書章節次序排列)

## 傅惠霖醫生

臨床腫瘤專科醫生 香港浸信會醫院腫瘤科中心主任

## 蔡清渙醫生

臨床腫瘤專科醫生 養和醫院綜合腫瘤科中心副主任

## 邱嘉欣小姐

大埔醫院註冊營養師

## 林道儀博士

香港註冊中醫師及香港註冊護士

## 東區尤德夫人那打素醫院 營養部

## 香港癌症資料統計中心

## 李劉佩驊女士、張佩蘭小姐、朱鳳儀小姐

負責翻譯及校對



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk

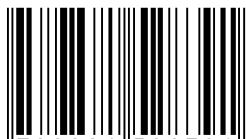


掃描 QR Code  
以查看網上版本

非賣品 版權所有 不得翻印

2018年10月

ISBN 988152839-9



9 789881 528391