



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

低糖飲食 控制體重 有助防癌

SUGAR



長期進食大量糖份會導致體重增加，
超重或肥胖會增加患癌的風險！

世界衛生組織建議 一般健康成年人每日的游離糖* 攝取量不應多於8茶匙

(*游離糖是指由製造商、廚師或消費者額外添加到食品和飲料中的糖，也包括蜂蜜、糖漿、果汁等天然存在的糖。)

自然存在於水果、蔬菜和牛奶中的糖份不是游離糖。水果的天然糖份含量較高，但水果含大量維他命、礦物質、纖維和抗氧化劑，能提供更多營養素和抗癌物質。因此，建議每天至少食用5份水果和蔬菜，作為防癌健康飲食的基礎。

糖份與癌症的關係

沒有證據顯示糖份會增加患癌風險，也沒有研究證明「無糖」飲食可防癌，戒掉糖份也不能治療癌症或減低癌症復發的機會。

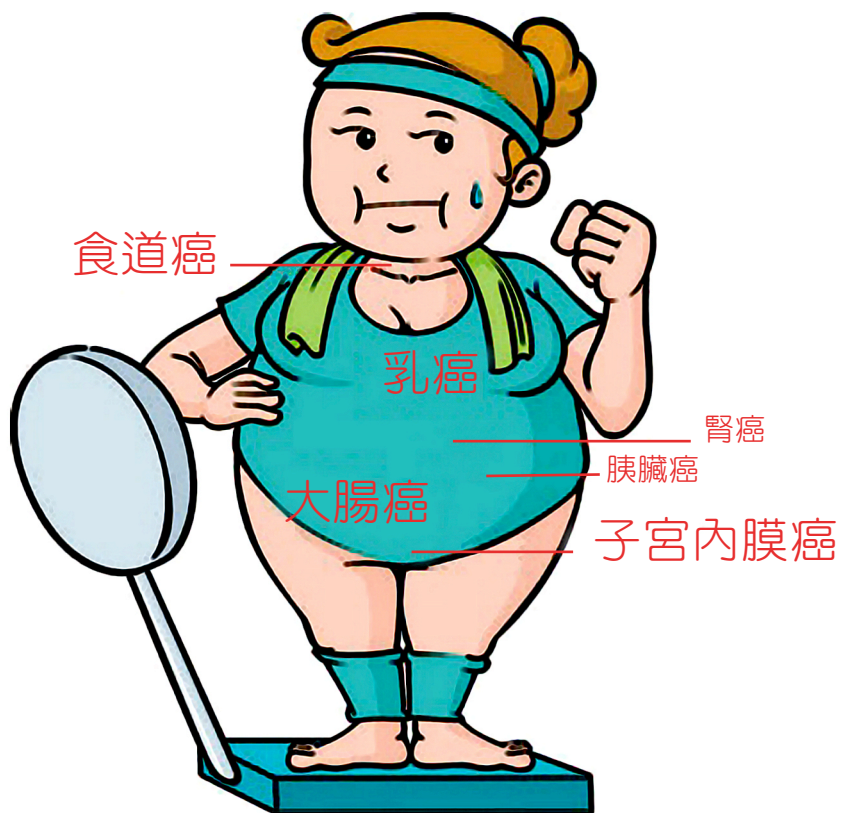
糖雖然不會直接導致癌症，但長期進食大量的糖份會導致體重增加，強而有力的科學證據顯示，超重或肥胖會增加13種癌症的風險，包括乳癌、大腸癌、子宮體癌、食道癌、腎癌等。事實上，科學家認為肥胖是繼吸煙之後最嚴重的致癌原因。



婦女在更年期後過重及體內有過多脂肪細胞（尤其在腰圍部位），會增加荷爾蒙及雌激素的分泌，而令細胞癌變的機會增加。

癌症的風險

超重或肥胖會增加13種癌症的風險，包括
**乳癌、大腸癌、子宮體癌、
食道癌、腎癌等**



保持正常體重有助防癌

從膳食中控制攝取的熱量，保持體重及腰圍數值在標準範圍內，有助降低患癌風險。

標準的體內脂肪量：

健康的腰圍數值：

女性
17-27%
少於80厘米

男性
14-23%
少於90厘米

亞裔成年人的體重指標：

體重 (千克)
——
身高² (米)

=

18.5 - 22.9 標準

23 - 24.9 過重

超過25 肥胖

糖是碳水化合物之一種，每克提供4卡路里的熱量，每茶匙20卡路里。糖主要提供熱量，所含的其他營養甚低，大量進食也沒有飽肚感。若減少進食高糖份食物，並以營養及纖維質含量較高的食品代替，可減低攝取熱量和增添營養。



一個椰撻含17克糖，約3茶匙糖

如何減少膳食中的糖份？

- (一) 降低糖份攝取量的最簡單有效方法就是減少飲含糖飲料如碳酸飲料和能量飲料。閱讀營養標籤並檢查成分列表可以幫助您選擇較健康的食物。

在香港，根據《2014年食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，聲稱「低糖」或「無糖」的預先包裝食物，必須符合每100克固體／液體食物分別含不多於5克糖或0.5克糖的要求。

Nutrition Information 營養資料	
	Per (100g) / 每 100 克
Energy / 能量	129 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	128.9 g / 克
Total fat / 總脂肪	114.5 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	11.8 g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	10.5 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	11.8 g / 克
- Sugars / 糖	11.8 g / 克
Sodium / 鈉	129 mg / 毫克

- (二) 糖不僅是包裝袋上成分表稱為「糖」的物質，它們也有很多偽裝。請留意，若發現下列物質出現在食物成分表內，則表示其食品含額外添加的糖份。



紅糖	蔗糖	原糖	麥芽糖
葡萄糖	葡萄糖	蜂蜜	糖漿
果糖	結晶果糖	棕櫚糖漿	玉米甜味劑

- (三) 明顯地，糖果、朱古力、蛋糕和餅乾等含大量糖份，但一些早餐麥片、穀類食物、醬料、罐頭產品、麵包和烘焙產品和一些聲稱「健康」的食物也含有大量糖份。

應盡量減少進食添加大量糖的食物及飲品(如蛋糕、朱古力、糖果、汽水、三合一茶或咖啡、果汁)，可選擇無糖飲品、中國茶及清水。此舉可讓味蕾適應少糖的食物，藉此減低嗜甜的習慣。



- (四) 一枝綠茶或參蜜有7至10茶匙糖，茶餐廳凍檸茶有5至6茶匙糖，即使少甜也有3至4茶匙糖。一杯純橙汁含有5.5茶匙糖，所以進食生果較淨飲果汁更健康。蔬果含豐富維他命、礦物質、纖維和抗氧化物，每日進食5份蔬菜和水果，有助防癌。

下表列出一些日常食物和飲品的含糖量，供大家參考。藉此鼓勵大家多選擇一些較健康的低糖食物和飲品。

食物/飲品	含糖量	
叉燒包 (一個)	7.7克	約2茶匙糖
奶皇包 (一個)	13.2克	約3茶匙糖
桂花糕 (一件)	8.4克	約2茶匙糖
小籠包 (一個)	0.6克	微量糖
菜肉雲吞 (一粒)	0.3克	微量糖
菠菜餃 (一粒)	0.9克	微量糖
雞絲粉卷 (一件)	1.2克	微量糖
凍奶茶 (一杯)	23.8克	約5茶匙糖
可樂汽水 (一罐)	39克	約8茶匙糖
可樂汽水 (較低糖) (一罐)	18.3克	約4茶匙糖
無糖可樂 (一罐)	0克	0茶匙糖
忌廉梳打汽水 (一罐)	65.7克	約13茶匙糖
鮮榨橙汁 (一杯)	18.5克	約4茶匙糖
鮮榨芒果汁 (一杯)	22.3克	約5茶匙糖
鮮榨甘筍汁 (一杯)	8.64克	約2茶匙糖
港式咖啡 (不加糖) (一杯)	4.52克	約半茶匙糖
港式奶茶 (不加糖) (一杯)	6.24克	約1茶匙糖
豆漿 (一杯)	2.46克	約半茶匙糖
涼茶 (如雞骨草/夏枯草/竹蔗茅根)	0克	0茶匙糖
無糖烏龍 (一罐)	0克	0茶匙糖
乾果雜錦果麥條(脫脂) (一條)	15.7克	約3茶匙糖
脫水蔬菜水果片 (一包)	16克	約3茶匙糖
爆谷(焦糖) (一安士)	15.1克	約3茶匙糖
乾果片 (一包)	15.6克	約3茶匙糖
啫喱糖 (一包)	30.4克	約6茶匙糖
番薯糖水 (一碗)	17.9克	約3茶匙糖

食物/飲品	含糖量	
豆腐花 (一碗)	20.2克	約4茶匙糖
燒烤醬 (2湯匙)	8.99克	約2茶匙糖
甜酸瓜醬 (一湯匙)	4.37克	約半茶匙糖
茄汁 (一湯匙)	3.42克	約半茶匙糖
梅子醬 (一湯匙)	7.23克	約2茶匙糖
蝦醬 (一湯匙)	7.59克	約2茶匙糖
即食小紅莓夏威夷果仁燕麥 (一碗)	17.2克	約4茶匙糖
果仁粟米片早餐穀類食品 (一碗)	20.7克	約4茶匙糖
乾果果仁全麥早餐穀類食品 (一碗)	30.4克	約6茶匙糖
提子乾玉桂英式鬆餅 (一個)	8.41克	約2茶匙糖
燕麥麵包 (2片)	4.42克	約半茶匙糖
白方包 (2片)	3克	約半茶匙糖
提子包 (一個)	8.16克	約2茶匙糖
豬仔包 (一個)	3.85克	約半茶匙糖
雞尾包 (一個)	14.4克	約3茶匙糖
菠蘿包 (一個)	8.2克	約2茶匙糖
牛蒡酥 (一件)	14.1克	約3茶匙糖
芝士夾心芝士味餅乾 (6塊)	4.81克	約半茶匙糖
麥餅乾 (較低脂) (6塊)	4.35克	約半茶匙糖
蛋撻 (一個)	10.5克	約2茶匙糖
椰撻 (一個)	17.6克	約3茶匙糖
牛油蛋糕 (一個)	14.56克	約3茶匙糖
藍莓鬆餅 (低脂) (一小件)	19.21克	約4茶匙糖
番茄湯 (罐裝) (一罐)	25.1克	約5茶匙糖
菠蘿咕嚕肉 (一碟)	40.59克	約8茶匙糖
西芹炒雞柳 (一碟)	3.84克	約半茶匙糖

資料來源：食物環境衛生署 食物安全中心食物營養資料庫

循序漸進

減少進食高糖份及高脂肪食物，增加纖維質及配合恆常運動以達致理想的體重。減糖是個適應的過程，突然對自己嚴格苛刻起來反而會事倍功半。慢慢減少你的糖分攝入，讓身體不再過份依賴糖，就是成功減糖的第一步！



每日進食5份蔬菜和水果

防癌飲食金字塔 (每日建議食量)

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，令飲食多元化。



參考資料：

- 香港防癌會小冊子「飲食與癌症」
- 香港防癌會小冊子「以中西醫角度指導病人飲食」
- 香港防癌會小冊子「抗癌新女性」
- 香港衛生署
- 食物環境衛生署食物安全中心
- 衛生署防護中心
- Cancer Research UK
- American Institute for Cancer Research
- World Health Organization
- World Cancer Research Fund



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



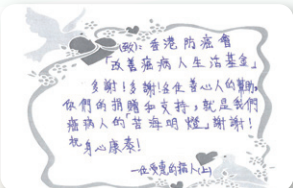
癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金



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圍廣泛的「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

查詢 **3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

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



承蒙

大埔醫院註冊營養師
香港防癌會「癌症教育小組委員會」委員

邱嘉欣小姐

資料審核

香港防癌會

謹此致謝

2018年6月



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