

體重增 風險高

上期提到，罹患乳癌時的患者需要額外的營養，才能如期接受治療，對抗疾病。然而，康復期間患者的體重最好能保持在理想水平。養和醫院高級營養師陳勁芝指，乳癌康復者完成治療後很多時候會增磅，亦較容易患上缺肌性肥胖（Sarcopenic Obesity），康復者的體內肌肉會流失，令脂肪比例增多。

除了美觀問題，肌肉亦直接反映身體營養狀況，而且體重及體脂上升愈多，復發風險都隨之而增加，尤其腰間的脂肪。因此，她建議過重的康復者應該以均衡的飲食，並多運動直接增加肌肉。如要減肥，每星期應以減去一至兩磅為目標。有需要的話亦可以請教註冊營養師和物理治療師，讓他們為康復者度身訂造減重計劃。



▲乳癌康復者較容易患上缺肌性肥胖，因此要特別注意飲食。

健康減重錦囊

減肥的第一步，當然是低脂。陳勁芝提醒，康復者應先減少攝入飽和及反式脂肪，前者多是從動物脂肪或棕櫚油攝取，後者則是由油炸食品或硬身植物油而來，因為進食太多上述兩類脂肪會導致中央肥胖。因此下廚時使用的油類就可以橄欖、堅果或魚油代替。

蔬果方面則每天兩至三個水果，以及兩碗熟的蔬菜或約三百克的沙律菜，有助攝取足夠的營養又令血糖穩定。

陳勁芝指日常碳水化合物類食物，例如粥粉麵飯等，應多選擇纖維高

的食物，如糙米、紅米或全麥包。雖然白飯與紅米飯的卡路里相同，但紅米飯當中的營養會比白米高，而且原粒進食穀物相對較難消化，飽感較足，而且較多卡路里會在排便時流失。再者，亦應盡量減少攝取高糖分的食物，如蛋糕、糖水及甜品等，以控制血糖及體重。

蛋白質都對康復者的健康非常重要。陳勁芝建議選擇低脂蛋白質，例如雞蛋白、去皮雞肉、魚肉、瘦肉、豆類及豆腐都是好選擇，每餐份量大約是手心大小。同時亦可每天飲用低脂乳製品或其他高鈣低脂飲品，確保吸收足夠鈣質。

康復後 食指南(下)

好不容易脫離乳癌的魔掌，固然可喜可賀。不過康復後如果不能維持健康的飲食習慣與維持理想的體重，乳癌都有可能復發。

乳癌康復者可以緊記以下幾個飲食原則，幫助遠離病魔，重拾健康生活！

撰文：沈彥恒 設計：楊存孝



▲避免進食高卡路里又高脂的食物。



◀◀可多進食含低脂蛋白質及高纖的食物，亦要進食足夠的蔬果。

常見乳癌康復者營養疑問



▲避免雞皮等脂肪積聚部位，進食去皮的瘦雞肉並無問題。

1 我可以吃雞嗎？
因為常聽說牠們被注射了雌激素！

答 注射了雌激素的雞隻在香港是違法，不用過分擔心。而且，雌激素主要積聚在動物脂肪多的位置，皮層、肥膏等最多。不止是雞，牛的肥膏也有雌激素。另外亦留意，增加進食動物脂肪就會直接增加體內的雌激素量，所以避免吃脂肪部位最直接，例如動物皮膚。

2 可以吃大豆類食物嗎？

答 大豆類含有豐富的植物雌激素，近期有指，發育期間多吃大豆類食品的亞裔女性，其乳癌發病率、復發率及死亡率都較低，陳勁芝指大家可以放心食用。不過，大豆補充劑則不建議食用，因為其安全性未被確認。



◀◀乳癌康復者可放心食用大豆類食物。



▶▶進食乳製品與乳癌並無直接關係。



3 可以喝牛奶、吃乳製品嗎？

答 現時未有研究指乳製品與乳癌有直接關係。陳勁芝指，根據數據反映，飲用乳製品的女性患乳癌風險相對低，因為與當中的鈣質及維他命D有關，因此她建議康復人士不需刻意戒掉乳製品，選低脂的成分就可，而成分曾作調整的牛奶飲品都可以飲用。

5 應該進食維他命補充劑？

答 維他命及礦物質對身體有用，不過她建議康復人士先從飲食吸收。「從食物中吸收營養永遠比直接吃補充劑完善。」她說。不少食物都含有豐富維他命及礦物質，例如深色的蔬菜，十分健康，所以吃得好可以確保康復者的飲食健康。



▲先從飲食吸收足夠營養比進食維他命補充劑好。

4 飲品的選擇宜與忌？

答 茶或咖啡是不少人每天的精神飲品，非喝不可。而陳勁芝指，現時的研究已推翻康復者不能喝茶及咖啡的說法，此類飲品含有的多酚類及抗氧化物，可能有機會減低乳癌風險的機會。只要飲用每天咖啡因建議內的份量就沒有問題。不過她提醒，不同地方售賣的茶或咖啡以不同烹煮方法，當中的咖啡因都會有所不同，消費者要多加注意。



不少女士都愛喝酒，陳勁芝就提醒酒精會直接增加乳癌風險，因為會刺激影響雌激素的製造量及運作，又會影響身體吸收正常吸收營養。「不要喝太多，每天最多一份酒精，大約十克純酒精，若以酒精含量為百分之五的啤酒為例，份量大約為四分三罐（約二百五十毫升）。」

◀酒精會直接增加患乳癌的風險。

乳癌康復者在飲食上都不能掉以輕心，防止復發。

乳癌

的飲

養和醫院高級營養師
陳勁芝

