破除癌友飲食的迷思 - 8/17/2017

不少癌友面臨營養不良的問題， 有時會影響治療效果和復元時間。也有癌友會陷入飲食迷思，這易導至營養不良，身體免疫力下降，致使抗癌之路備覺艱辛。我期望藉由這次的講座分享，能為大家破除常見的一些飲食迷思，並提供癌友飲食怎樣吃得正確，藉以增進防癌抗癌和整體的健康。

講座大綱分述如下：

1. 探討飲食迷思有哪些
2. 如何識破迷思
3. 改變錯誤的飲食觀念: 包括盲目忌口, 尊崇時尚飲食, 強調飲食過份清淡等
4. 食物和癌症轉移的關聯
5. 癌友的飲食叮嚀
6. 遠離癌症有方：

**美國癌症研究協會(AICR)將十項有關防癌的建議列舉如下：**

一、 保持健康合適的體重，但也不至於太瘦。

二、 每天應從事至少30分鐘的體能活動。

三、 儘量少吃含高糖、高脂和低纖的加工食品和飲料。

四、 飲食多元化：包括多種蔬菜、水果、全穀和豆類。

五、 少吃紅肉( 牛肉、豬肉和羊肉 )及加工的肉類。

六、 儘量少喝酒；舉凡含酒精的飲料，男士每日限二份，女士一份 一份的定義是：5盎司酒、1.5 盎司烈酒和12盎司的啤酒。

七、 减少攝取含鹽漬和經煙薰製成的食品。

八、 不需藉特殊的保健品來防癌。

九、不吸菸。

十、 接受冶療過後的癌友，亦需遵循以上的防癌建議，以减低癌症復發率。

1. 解答癌友的相關疑惑