
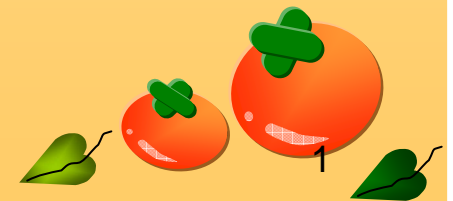





高纖飲食 輕鬆防癌

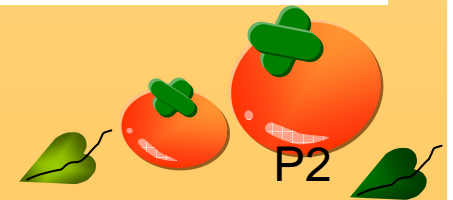
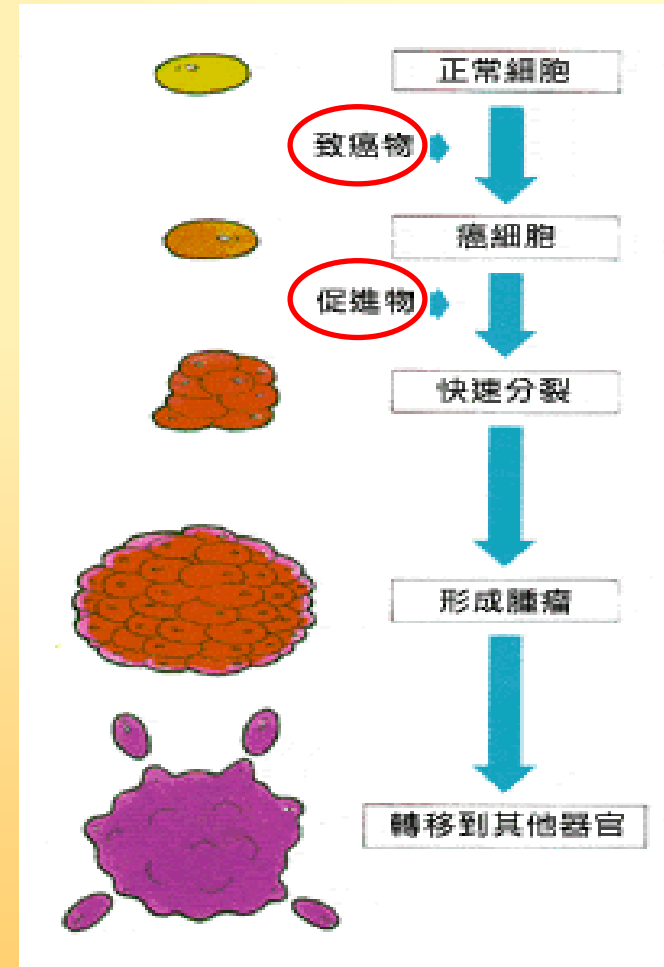


台邑餐飲有限公司
張綺玲 營養師



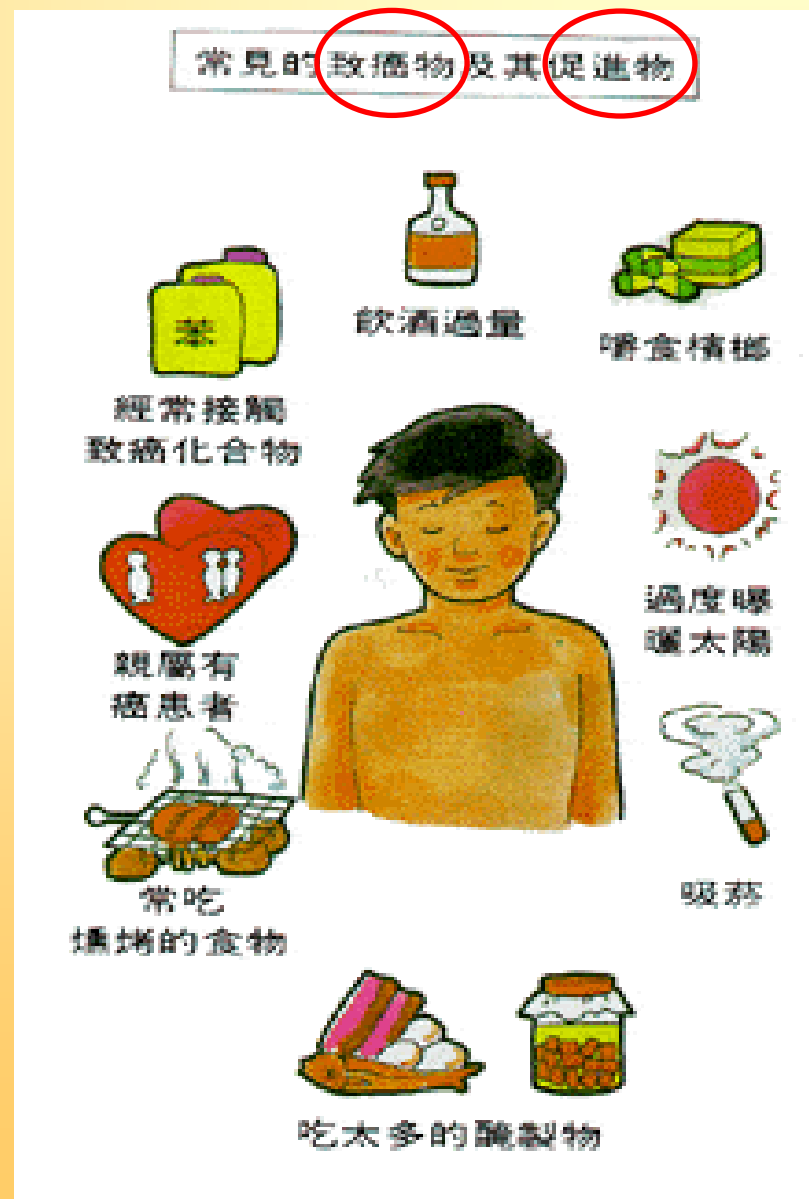
癌是什麼？

- 癌症又稱**惡性腫瘤**
- 是人體內一些**不正常**的細胞，因為生長速度快，而去影響及侵犯到正常的組織器官
- 因而造成壓迫、潰爛、感染或其他等原因，導致出血、疼痛或器官功能喪失等症狀。

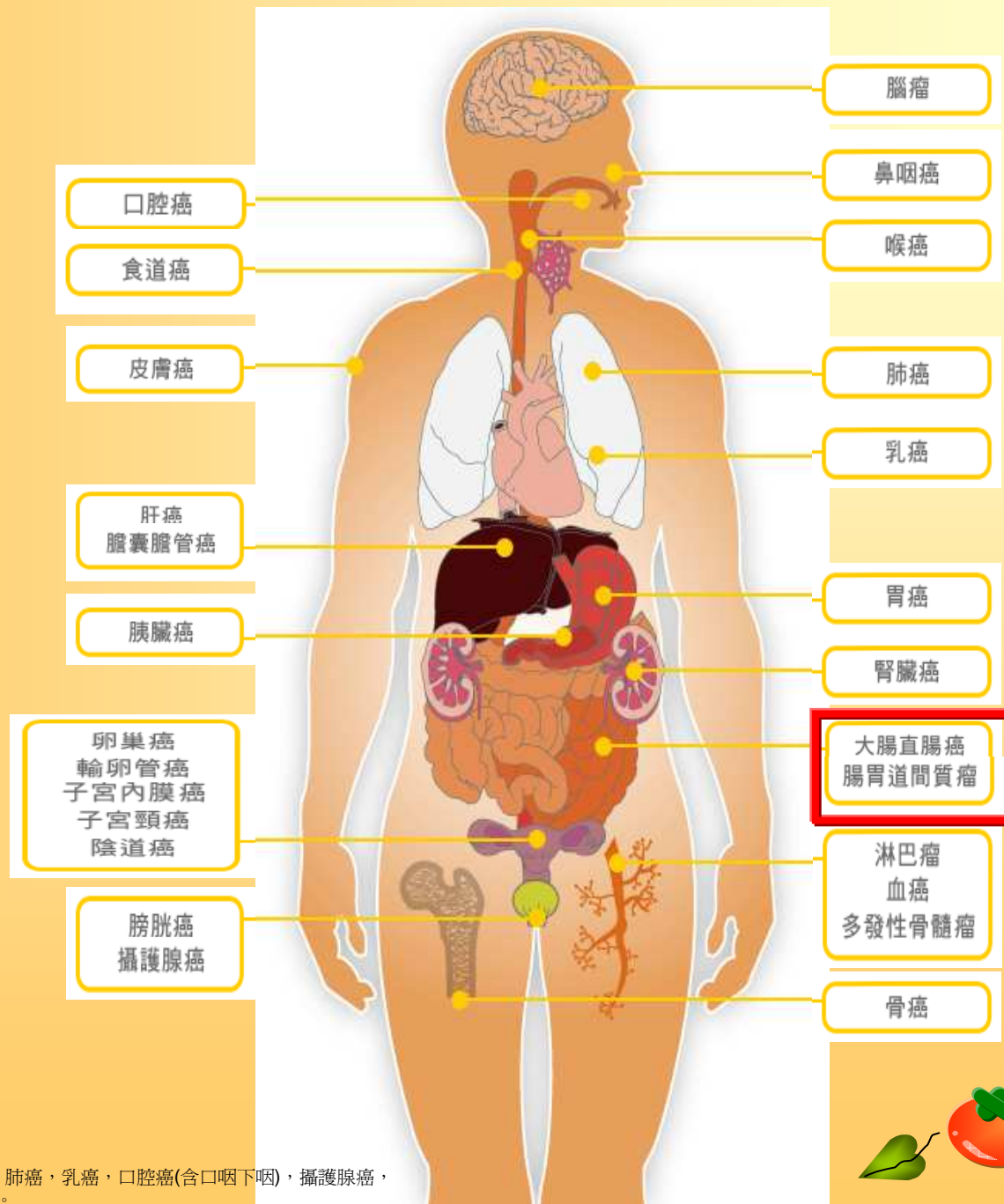


癌從那裡來？

- 癌的成因，還無法完全確定但環境因素和遺傳因素都與癌的發生有關。藉著環境因素的改善，大多數的癌症是可以預防的。



台灣常見的癌症有那些



國人常見癌症依序(以發生人數排序)為大腸癌，肝癌，肺癌，乳癌，口腔癌(含口咽下咽)，攝護腺癌，胃癌，皮膚癌，子宮頸癌，子宮體癌；此排序同97年。

資料來源：行政院衛生署國民健康局 發佈日期：2012 / 06 / 21

參考資料來源：台灣癌症基金會

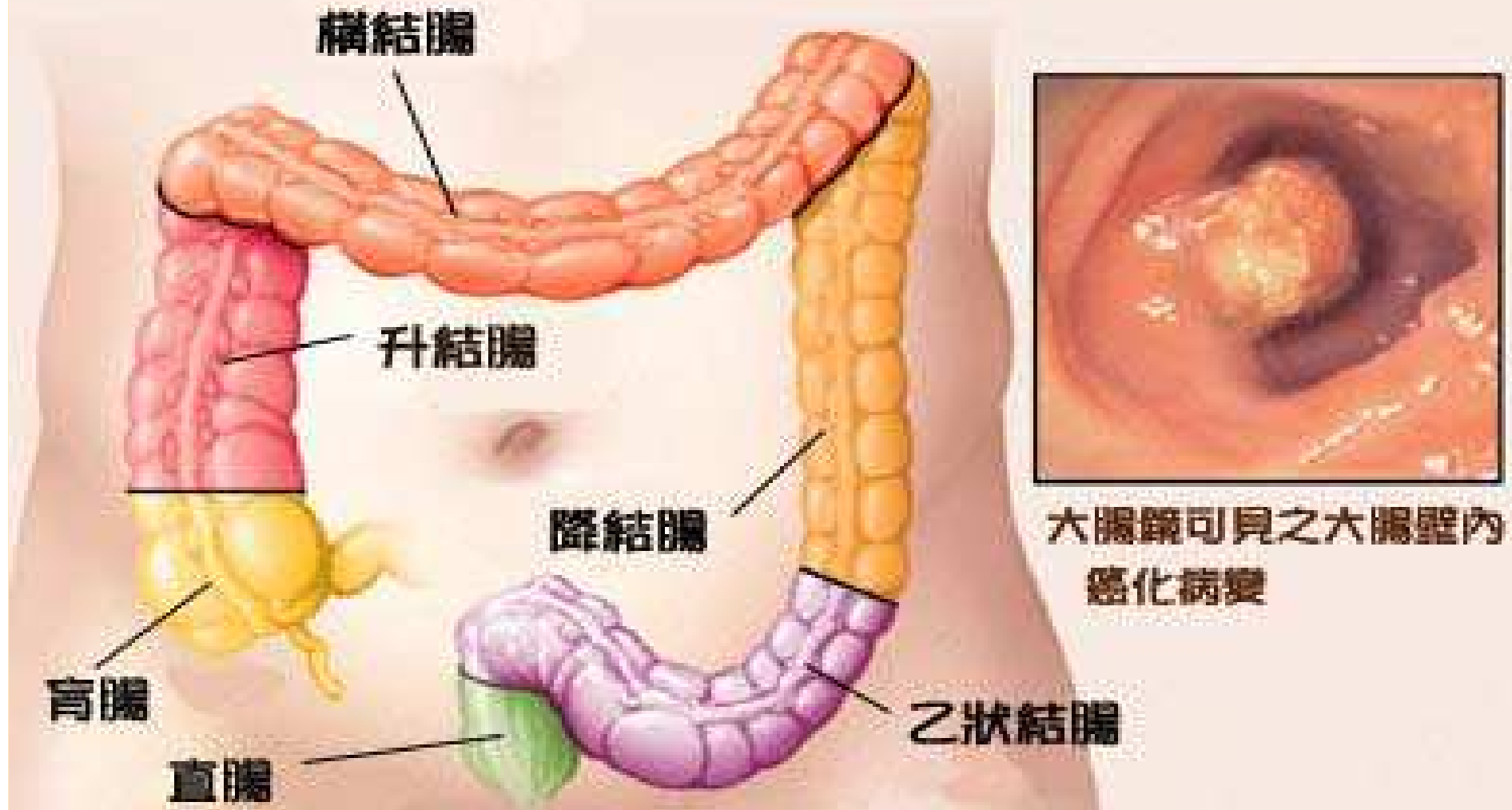
大腸癌症狀



- 發現自己體重減輕很多，也很容易累。
- 大便次數從每天一次變成三天一次，形狀變成細細長長一條，且一直覺得解不乾淨。
- 便血或糞便帶血
- 腹痛
- 食慾不振
- 腹部腫瘤



大腸結構

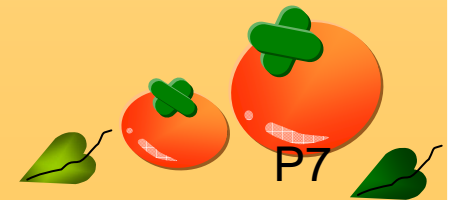


大腸基本功能

1. 吸收水分

2. 大便貯藏及排便

- 食物在胃及小腸消化吸收後便移向大腸，大腸會把其中的水份及有用的電解質再吸收，而其留下的廢物形成糞便。糞便經由腸的蠕動移動至直腸，而環繞於直腸末端的括約肌可以控制糞便的排出。



蔬菜與疾病的關係

1. 肥胖症：含膳食纖維質豐富的粗糙食物，則體積大而熱量低

2. 心血管疾病：纖維可抑制膽固醇合成、促進膽固醇排泄

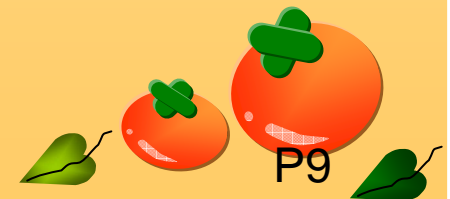
3. 大腸癌：大腸中的糞便含有許多致癌物質，這些致癌物質與腸壁接觸的時間越長，越易形成癌細胞，而造成大腸癌

4. 各種癌症：口腔癌、食道癌、胃癌、肺癌、乳癌及鼻咽癌



高纖飲食～輕鬆防癌

- 攝取適當的脂肪及肉類，要避免肥胖。
- 多吃新鮮蔬果，多吃纖維，如蔬菜、水果、全穀類等
- **纖維**有助於排除腸道中的毒素，蔬果中的維生素A、C、E是理想抗氧化劑，可以中和體內的自由基，避免於核酸的突變致癌
- 避免過度的西化飲食
- 多運動



P9

認識膳食纖維

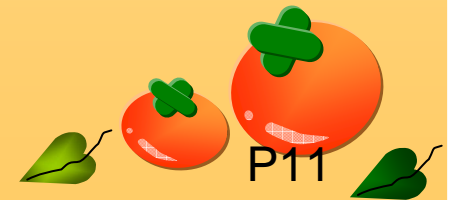
- 膳食纖維是植物性食物中不能被腸道中的消化酵素所消化吸收的纖維，這些物質只有少部份會被腸道中的細菌分解產生一些熱量，大部分均由腸道排出體外。可分成水溶性和非水溶性。



認識膳食纖維

水溶性纖維：

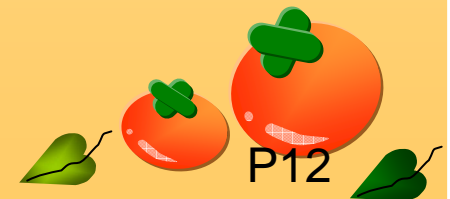
1. 減緩葡萄糖的吸收，幫助血糖的控制
2. 阻礙膽固醇的吸收、促進膽酸的排泄
3. 腸內益菌叢的生長，進而抑制壞菌。
4. 吸水膨脹後體積變大，吃下去在胃內停留較久，容易讓人有飽足感。
5. 此類食物~有蔬菜、水果、全穀類(糙米、燕麥)、豆類、蒟蒻、果凍等。



認識膳食纖維

非水溶性纖維：

1. 可以吸收水分，增加糞便體積並使其柔軟
2. 使腸胃蠕動正常化，易於排便，改善便秘
3. 縮短食物殘渣、有毒物質或致癌物與腸黏膜接觸的時間
4. 預防便秘及腸憩室炎、降低癌症罹患率
5. 此類食物~全穀類、蔬菜、豆類、根莖類...等。



天天五蔬果

升級

蔬果彩虹579



• 5+a Day(一天五蔬果)

謂即為每天應至少攝取5份蔬菜及水果，



根據衛生署公佈的每日飲食指南建議，

每天應吃三碟蔬菜、兩份水果，其中至

少一碟是深綠色蔬菜或深黃色的蔬菜。



蔬果彩虹579

台灣癌症基金會自2004年起，推動新的健康改造運動，意指蔬果的「5.7.9攝取份數」與「彩虹攝食」原則，依照性別、年齡、族群的不同來分類，每日所需要的不同蔬果量為蔬菜加上水果的總攝取量，分類方式如下：

不同年齡及性別之蔬果攝取份量	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童(12歲以內)	3	2	5
12歲以上、少女及所有成人女性	4	3	7
青少年及所有男性成人	5	4	9



蔬果的彩虹攝食原則

蔬果的彩虹攝食原則

- 蔬果大致色彩—

紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等七色

彩虹食物

紅—番茄、紅椒、西瓜、草莓、櫻桃、蔓越莓

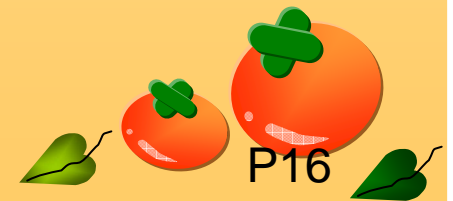
橙、黃—胡蘿蔔、甜椒、木瓜

綠—青葡萄、奇異果、哈密瓜、深綠色蔬菜

藍、紫—葡萄、藍莓、茄子、李子

白—蘿蔔、冬瓜、胡瓜

黑—黑木耳、香菇



多吃蔬果健康多

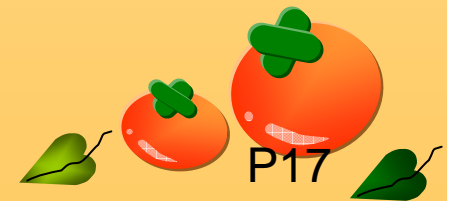
多吃蔬果的好處

天天五蔬果-癌症不找我

- 主要的營養素是維生素及礦物質，幫助體內代謝正常運轉
- 含有豐富的膳食纖維，可以刺激腸道蠕動幫助排便(蔬果

大掃把幫你天天腹清潔)

- 水果含有非常豐富的維生素C，它可以幫助傷口癒合，可以讓身體更有抵抗力。



一份?

多少是一份呢?

蔬菜類

(每份=煮熟後約
半碗~8分滿或
生重100公克)



水果類

(每份=約1個拳頭大
或切好約1碗)



or



一份是多少？



海帶串



海帶絲



海帶結



一份是多少？



香菇



洋菇



金針菇



白木耳



黑木耳



秀珍菇

一份是多少？

- 蔬菜類：4 碟/天



蔬菜：每份100g (生重)

吃我一拳

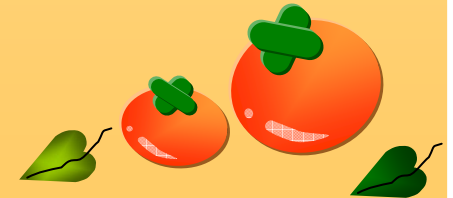
數據參考來源：行政院衛生署國民健康局

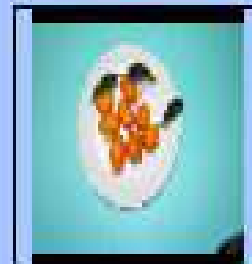
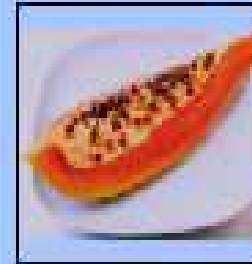
一份是多少？

- 蔬菜類：4 碟/天



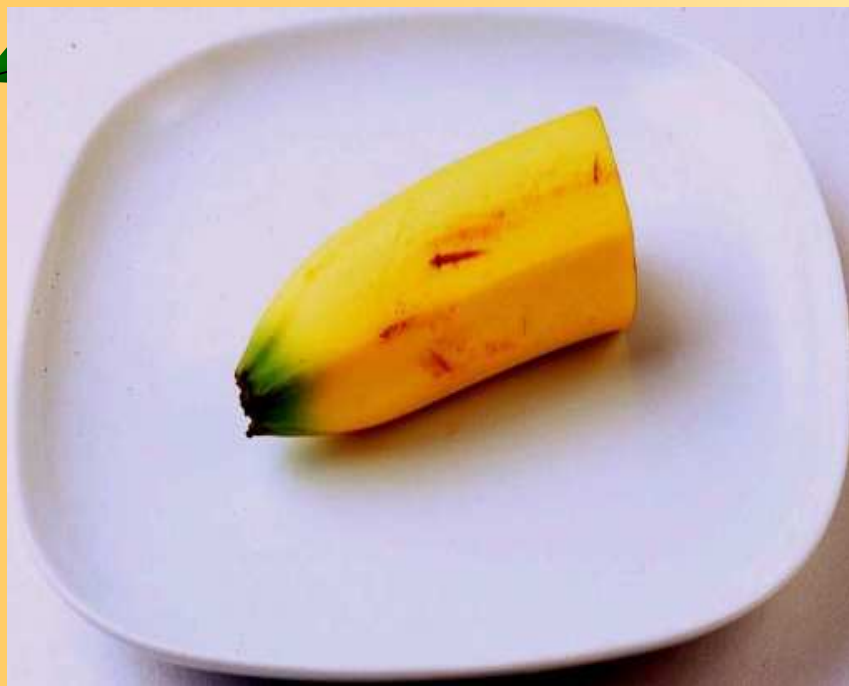
蔬菜：每份100g (生重)





一份是多少？

- 水果類：3 個/天



香蕉：1份(95g)約1/2根或小的1根



奇異果：1份(125g)約1.5個

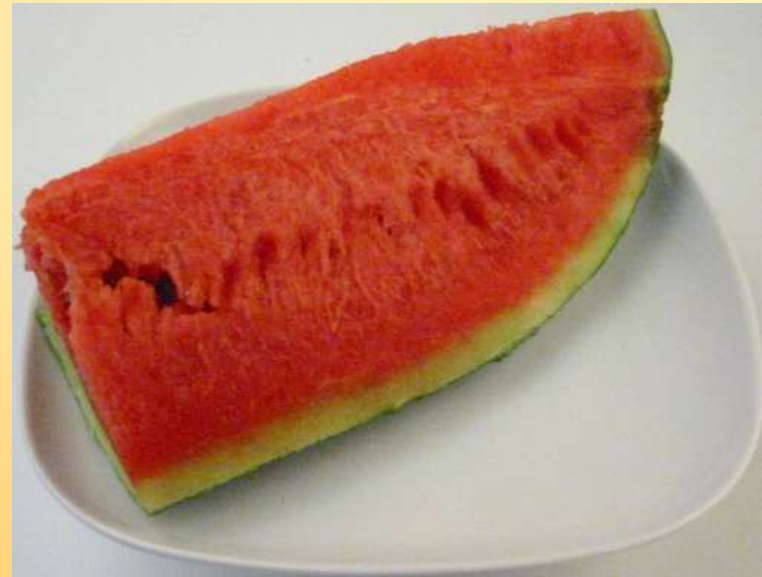


一份是多少？

- 水果類：3 個/天



柳丁：1份約1個



西瓜：1份365g



P25

一份是多少？

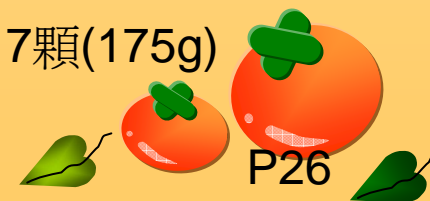
🍃 水果類：3 個/天



🍃 芭樂：1份約160g

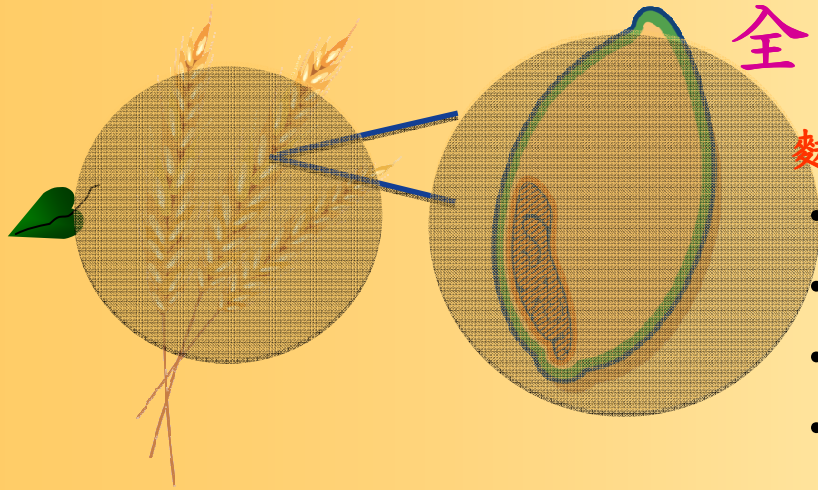


小蕃茄：1份約17顆(175g)



什麼是全穀類 (wholegrain) ?

全穀 = 胚乳 + 胚芽 + 麩皮



麩皮、糠 (Bran)

- 纖維質
- 維生素 B 群
- 微量礦物質
- 植物營養素 (phytonutrients)

外胚層 (Aleurone)

- 蛋白質
- 酵素
- 纖維質
- 植化素

胚芽 (Germ)

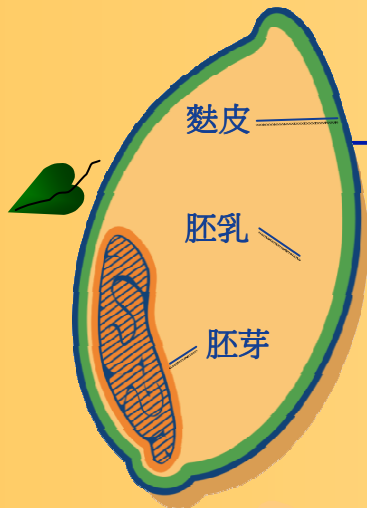
- 抗氧化物質
- 維生素 B
- 維生素 E
- 多元不飽和脂肪酸
- 鐵、鎂、銅、鋅

胚乳 (Endosperm)

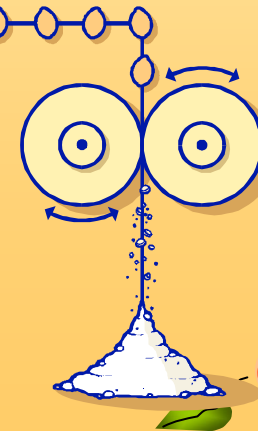
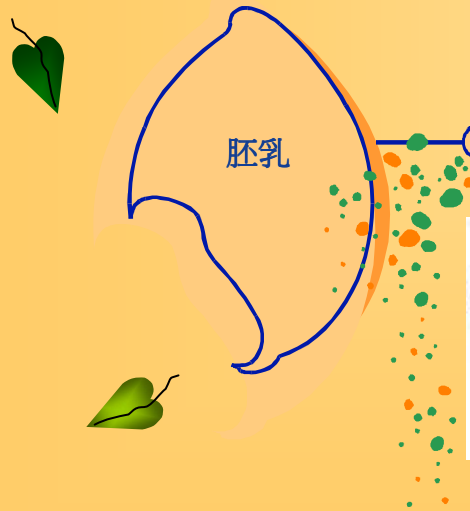
- 熱量
- 醣類
- 蛋白質

全穀 vs. 精緻穀類

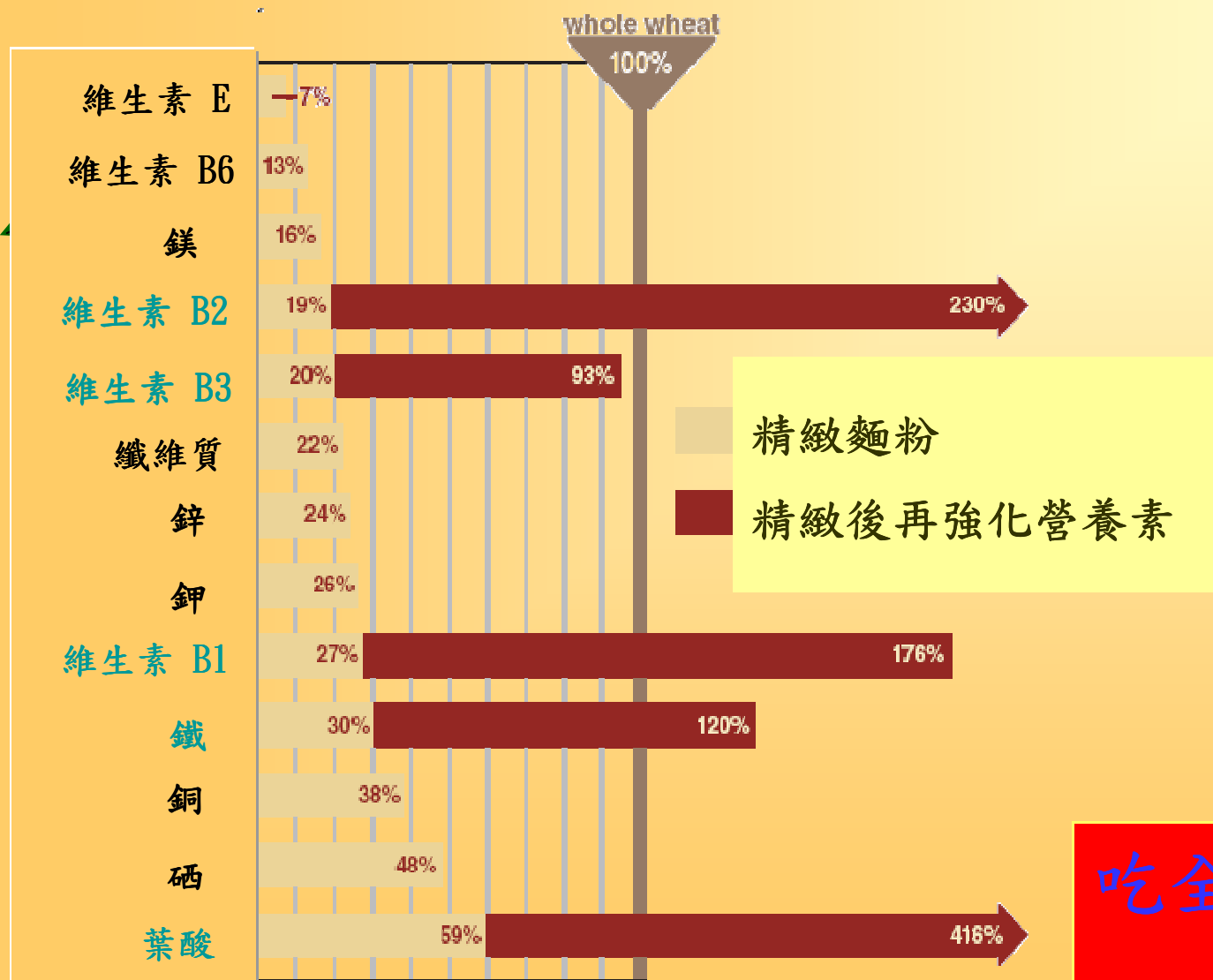
全穀類



精緻穀物



精緻穀類丟掉了什麼？

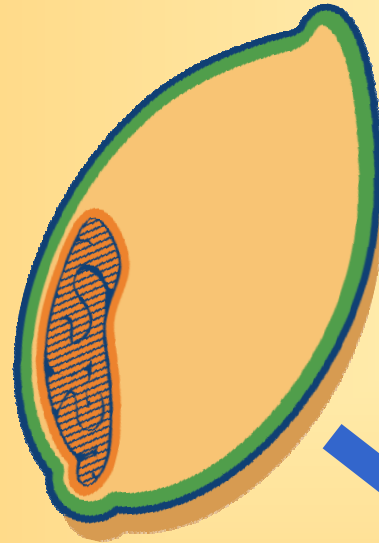


吃全穀最健康!

資料來源：營養師全聯會專案計畫

全穀類對慢性病的優勢-研究不斷證實

- ♥ 心血管
- ♥ 糖尿病
- ♥ 癌症
- ♥ 體重控制



↓ 心血管疾病風險

- 膽固醇
- 血脂

↓ 糖尿病風險

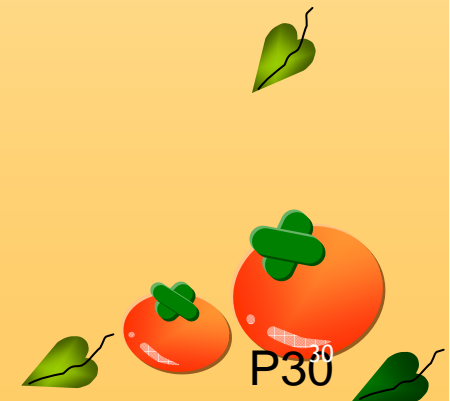
- 血糖調控

↓ 癌症

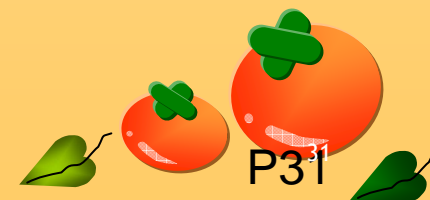
- 大腸直腸癌

↓ 肥胖

- BMI
- 腰圍



怎樣增加全穀類的攝取呢？



從日常生活做起~



要增加全穀類的攝取，你可以這麼做…



- ♥ 將白米飯改為全穀飯或糙米飯!
- ♥ 吐司、蛋餅、麵包、饅頭、麵食改為全麥製品!
- ♥ 飲品部份可將奶茶或精緻穀物改為全穀飲品!



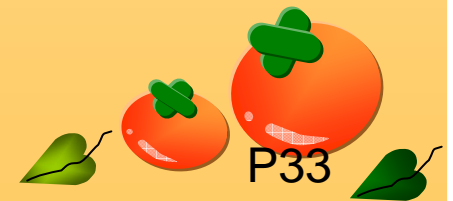
- ♥ 加工製品食物要注意!
- ♥ 購買全穀類製品時，要注意成分標籤要有註明是全穀類製品，很多未標示或標示不清的產品可能都不含全穀物!
- ♥ 麵包或餅乾類製品要注意它的油脂含量，以及是否含有反式脂肪酸!



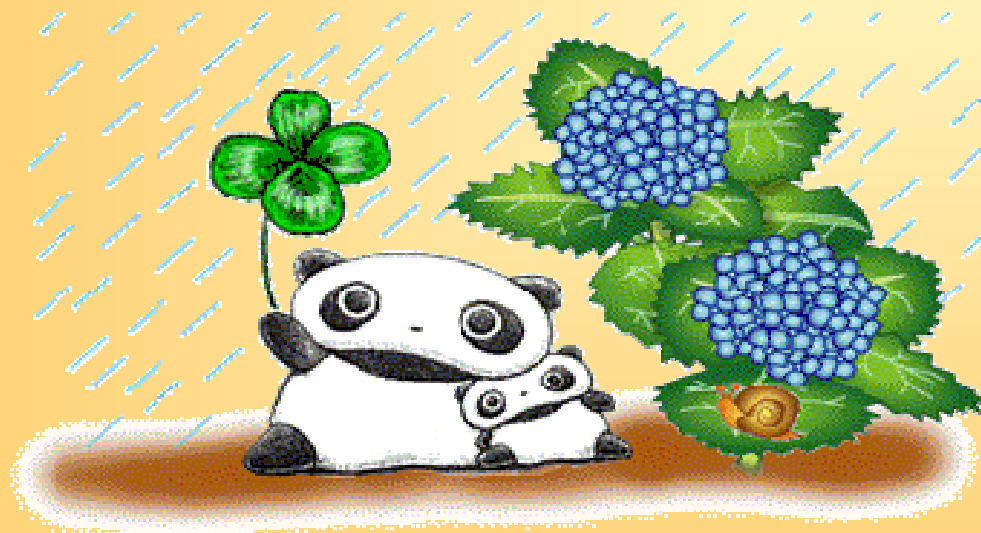
P32

高纖飲食原則

- 均衡飲食為基礎，攝取足夠之熱量及各類營養素。
- 以未經碾製之全穀類代替精製之五穀類。
- 多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果。
- 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。
- 便秘患者，除了多攝取高纖維食物外，每天需喝 8~10 杯水，並須做適度運動及過規律的生活。



飲食防癌十二字訣：
高纖低脂、多蔬、多果、不菸、不酒



謝謝

