



乳腺癌、卵巢癌和子宫内膜癌的营养提示 Nutrition tips for Breast, Ovarian & Endometrial Cancers

女性每天都可以通过许多对营养和生活方式的选择来加强对抗乳腺癌的能力。

健康体重 体重超重是乳腺癌的一个重要风险因素，18岁以后的任何体重增加，甚至10%的体重增加都会极大地增加乳腺癌的发生几率及复发几率。(对体重为150磅的女性而言，仅增加15磅便会如此。) 每日运动并采用低脂、植物性饮食来减肥或保持健康体重是很重要的。根据美国国家癌症研究所的资料，每周运动四小时或以上也可能降低激素水平，有助降低乳腺癌的风险。

植物性饮食 植物性食品是纤维、抗氧化物和植物化学物质的丰富来源，已证明其能降低癌症风险，保护身体免受糖尿病和心脏病等其他慢性疾病的侵害。每天请选用全谷物、豆类以及至少6-9份颜色鲜艳的各类水果和蔬菜。1份=1杯绿叶蔬菜，或半杯切碎的生蔬菜，或半杯水果(网球大小的量)，或6盎司100%纯果汁或蔬菜汁，或四分之一杯干果。(背面有菜单样本可供参阅)

限制膳食脂肪 一些研究认为，限制饮食中的膳食脂肪可带来更多益处，膳食脂肪包括如黄油、全脂奶制品、家禽的皮、肥肉、氢化油和某些人造黄油。应改为用橄榄油、鳄梨(牛油果)、坚果、种籽、亚麻籽粉和高脂鱼类(如鲑鱼(三文鱼)、鲭鱼、沙丁鱼和北极红点鲑)之类的健康脂肪。

大豆类食物 是蛋白质、纤维、B族维生素、铁、钙和异黄酮的优质来源，异黄酮可能有助与雌激素的结合，并可能降低与激素相关的癌症，如乳腺癌和前列腺癌的风险。大豆也可以保护骨骼。*最近的一些研究，包括来自女性健康饮食与生活(WHEL)的研究数据表明，从大豆原粒、豆腐和豆奶这些全食物(whole foods)中摄取大豆营养(每天不超过3份)对任何类型的乳腺癌患者都应该是安全的。对大豆类食物和乳腺癌之间关系的担忧来自使用高剂量异黄酮的动物研究。在有更明确的定论之前，应避免食用大豆补充剂和浓缩物，如大豆蛋白粉、大豆分离蛋白、染料木黄酮和大豆黄素。

绿茶 这种饮料含有儿茶素——一种具有强力抗癌特性的类黄酮。每天争取喝1-4杯。

酒精 是包括乳腺癌在内的许多癌症的重要风险因素。虽然红葡萄酒和葡萄中的植物化学物质白藜芦醇对身体有益，但专家建议避免饮酒，因为在癌症预防方面似乎没有安全的饮酒量。对于癌症幸存者的建议是每周饮酒量限制在不超过2份(如果非要饮酒的话)。一份酒精的定义是：5盎司红葡萄酒，或12盎司啤酒，或1.5盎司烈酒。

骨骼健康和维生素D 所有年龄段的女性都需要摄入足量的钙和维生素D来维持骨骼健康，这对绝经后的女性来说更为重要，因为她们患骨质疏松的风险更高。维生素D本身也有益于健康。可以通过以下方法达到健康的营养素水平：食用低脂乳制品、强化豆奶、鸡蛋、高脂肪的鱼(3.5盎司鲑鱼就可含300-500国际单位维生素D_I)，并每天接受10-15分钟日光直射，同时补充1000-1200毫克钙(分成2次服用)加不超过2000国际单位的维生素D₃。在吃主餐时一并食用这些产品可以加强吸收。缺乏维生素



D 很常见，并可能增加癌症的风险，因此您可能需要请医生检查血液中的维生素 D 水平，公认最佳水平为 35-40 毫微克/毫升。

糖和癌症 限制浓缩甜食、加工食品中添加的糖和含糖饮料，因为这些食物虽然可以提供热量，但营养很少。摄入大量的糖会让胰岛素水平上升并促进体重增加，这两者都可能引起癌症。水果、蔬菜、豆类、全谷物、奶制品和豆奶中的天然糖类是最佳的碳水化合物来源，可为身体提供能量；除非您的医护团队有特别建议，否则这些的摄入量不应受到限制。



菜单样本 - 请享用!

每日摄入
30-45 克的纤维!

早餐: 4 分之 3 杯高纤维谷物食品，例如 Kashi 牌“Heart to Heart”或 Kellogg 牌的全麦 Bran Cereal，搭配半杯蓝莓、2 汤匙杏仁碎、1 汤匙亚麻籽和 1 杯原味豆奶或有机无脂牛奶。

零食: 1 杯切片生蔬菜(胡萝卜、芹菜、红薯(沙葛)、灯笼椒、黄瓜)与 2 片 Wasa 牌饼干或 6 片全麦小饼干和 2 汤匙鹰嘴豆泥(hummus)。

午餐: 把 3 盎司撕碎的鸡胸肉加 1 茶匙第戎芥末(Dijon)、1 汤匙原味低脂酸奶、4 分之 1 茶匙莪萝放在一片全麦面包片上做成的单片三明治。搭配切片的苹果和一小份深色绿叶蔬菜沙拉加 1 汤匙油醋汁。

零食: 4 分之 3 杯无脂乡村奶酪(cottage cheese)或 8 盎司无脂原味希腊酸奶加上 1 汤匙切碎的核桃。可以试试添加肉桂和香草精来增加甜味，或加点葱和一点点辣根来提味!

晚餐: 4 盎司烤野生三文鱼配大蒜、香芹、柠檬汁、橄榄油和少许海盐和胡椒粉，半杯加了低盐蔬菜汤或鸡汤的藜麦(quinoa)，加上 1 汤匙南瓜籽和 1 汤匙不加糖的蔓越莓干或樱桃干。1 杯烤蔬菜(西兰花、芦笋、洋葱、胡萝卜)

甜点: 晚餐后享用可可脂含量为 70% 的 1 盎司黑巧克力和 1 杯绿茶。

(共约 1700 卡路里，包含了 8 份水果、蔬菜、豆科植物/豆类)

