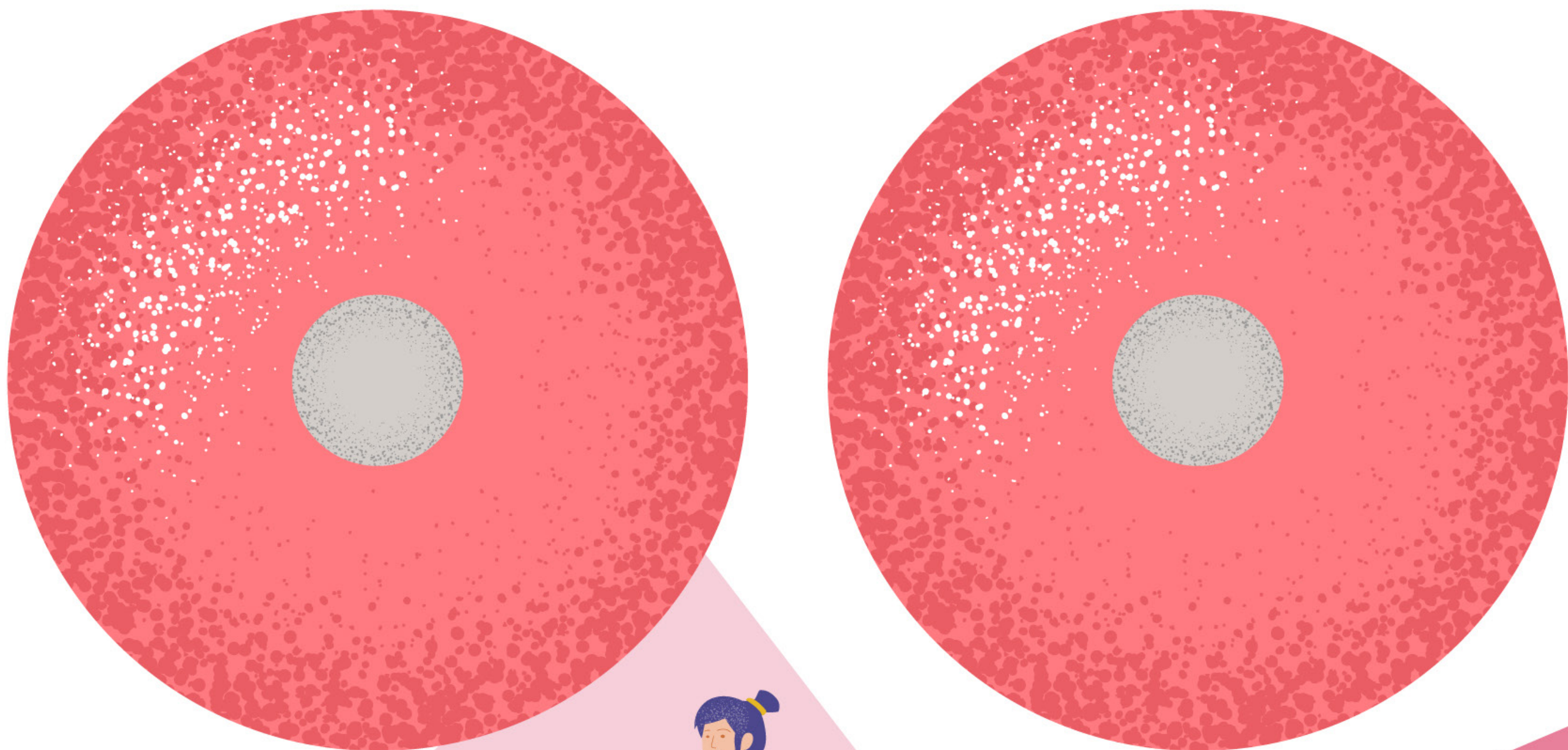




健康長久好生活

癌症問號
CANCER ISSUE
#004



雞、奶、豆會令乳癌復發？
醫生拆解3大乳癌迷思



健康長久好生活

醫生拆解 乳癌病人 營養飲食迷思



全年又豈只得10月才可令大家關注乳癌這女性頭號殺手？頑症來襲，咬實牙關接受療程以求康復的病人，身心已不好受，假如飲食方面還要忌這怕那，影響營養吸收有礙病情，更是不值得。坊間流傳各種關於乳癌的飲食迷思，例如雞肉有激素會增加復發風險；燕窩會加速細胞分裂，助長癌細胞生長；雲芝及靈芝可提升免疫力，有助抗癌等……這些說法孰真孰假？不如由醫生逐一破解。

臨床腫瘤科專科醫生張明智對於癌症病人的營養飲食迷思，別有其專業見解。特別是乳癌病人最害怕錯踏飲食誤區而影響病情，甚至增加復發風險，令療程功虧一簣，因而一概戒食雞、奶製品、豆類等。



健康長久好生活



1. 不食雞、奶、豆就不會復發？

張醫生指醫學研究暫時未有可靠證據，證實患者是從食物攝取激素後激發癌細胞生長。雞肉本身是優質蛋白質來源之一，患者為求安心可選購一些標明不使用生長激素的家禽，並避免進食雞皮、過肥的雞肉與皮下脂肪，就能避免攝取過量的熱量，或家禽本身的天然激素。雞皮本身不會致癌，但長期吃燒烤、經油炸的雞皮，就有可能增加患癌的風險。

由於雌激素是增加乳癌風險因素之一，而豆類製品含有植物雌激素，令不少乳癌病人「聞豆色變」。事實是近年已有研究證實，植物雌激素非但不會增加患乳癌風險，更有助預防乳腺腫瘤。部分研究亦顯示大豆食品含有多種植物化學物質和活性化合物如皂苷，可以降低血液中的膽固醇、影響血糖水平及預防癌症。

美國癌症協會的癌症飲食建議中亦有提及乳製品，英國癌症研究基金會亦指出暫未有足夠證據證實乳製品會引致乳癌，甚至表示乳製品或可降低患腸癌風險。

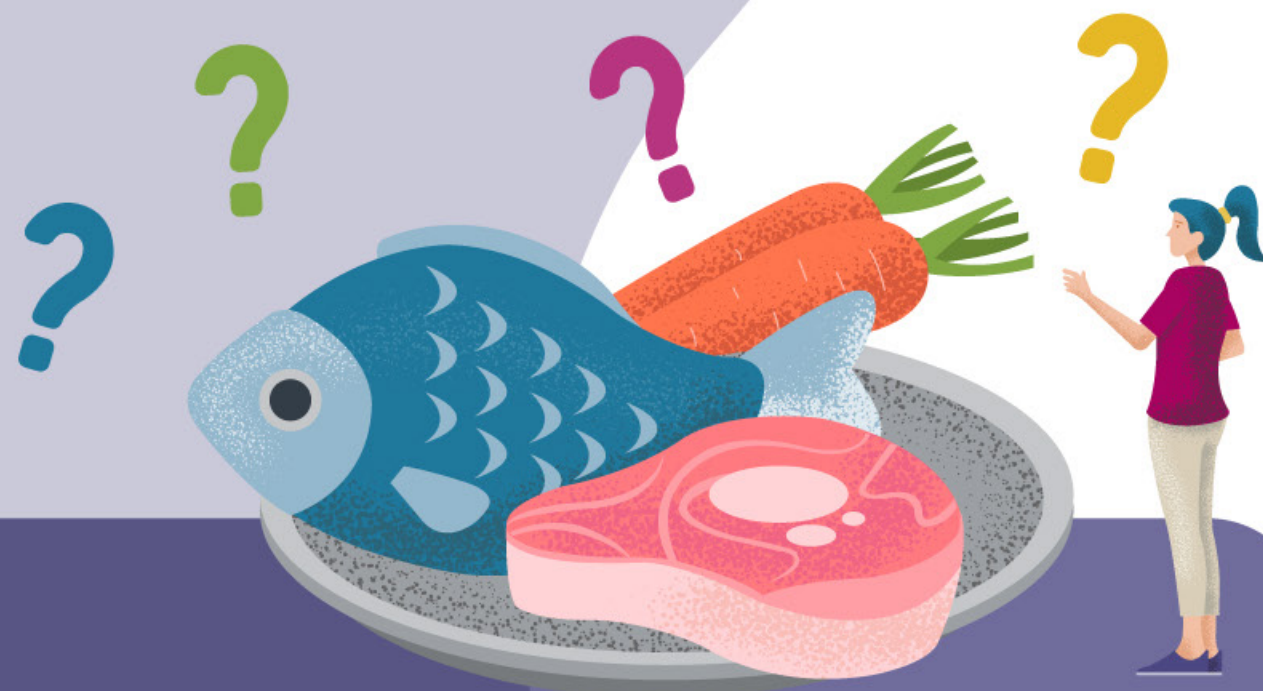
2. 如何分辨坊間各式飲食秘方？

坊間流傳減少進食可以「餓死」癌細胞、進食糖份高的食物則會「養大」癌細胞等，張醫生指其實戒糖、減少進食甚至節食，都是不智做法，目前並無醫學研究證實戒糖可餓死癌細胞，相反不論是癌細胞或正常細胞如腦部細胞，均須依靠葡萄糖生存及運行，因此人體必須攝取適量的糖，以維持身體日常機能。如患者進食不足會影響營養攝取，可導致營養不良及體重下降，不但會損害身體的抵抗力和復元能力，更會影響治療的進度和效果。

另外，坊間盛傳露筍、五青汁、亞麻籽等「超級食物」可防癌治癌，他建議切忌過量，因曾有患者一日三餐大量進食露筍，結果驗血時發現鉀含量大升，影響療程進度。由於每名患者的體能、病情、身體器官機能狀況各異，訂定飲食餐單時應諮詢醫護人員和營養師的意見。



健康長久好生活



3. 甚麼食物對身體有裨益？

張明智醫生建議癌症患者的飲食應以補充熱量、增加蛋白質、維持均衡飲食為大原則，每天膳食應包括碳水化合物類、不同種類的瘦肉、各種顏色的蔬菜水果、少量脂肪、水果和奶類等含豐富熱量的食物。

患者接受治療期間，高蛋白飲食是補充營養重要一環，所以肉類、蛋、海產、魚油和黃豆製品都是好選擇。若沒有得到足夠的蛋白質，便沒有充足能量跟癌細胞打仗，或會削弱細胞的造血和修復能力，影響治療進度和增加副作用帶來的不適，更有可能增加營養不良、肌肉流失、免疫力減弱、體重下降的風險。

礦物質方面，含豐富硒的食物有抗氧化作用，如蒜、蝦、豆類及魚類。鋅有助幫助皮膚、毛髮、指甲、口腔黏膜生成及傷口癒合。維他命A(紅蘿蔔、菠菜)、維他命C(橙、番茄)、維他命E(果仁、深綠色蔬菜)都各自有不同幫助身體的作用。

營養師設計餐單

溫馨提示

癌症飲食一般以均衡和健康為基礎，但毋須刻意進食極度清淡的食物。不過，張明智醫生指肥胖是導致乳癌和增加乳癌復發風險的因素之一。體內的多餘脂肪或會激發身體產生過多雌激素和胰島素，導致身體出現慢性炎症，繼而破壞DNA並促使癌細胞病變。近年已有研究指出，均衡的低脂飲食可降低停經後婦女死於乳癌的風險，因此建議乳癌患者進食低脂類食物，從而減低復發風險。

早餐：水果抹茶班戟、燕麥奶

小食：士多啤梨香蕉低脂乳酪

午餐：雜菜雞絲泡飯、蒸餃子

晚餐：香煎秋刀魚、涼拌豆芽菜、
韓式泡菜豆腐湯、五穀飯或白飯

下午茶/宵夜：芝麻糊豆腐花或營養奶

免責聲明：

以上資料由香港綜合腫瘤中心提供只作一般資料及僅供參考用途，並不構成醫療建議、診斷、治療或專業建議，或有關任何保險產品或服務之銷售推介、建議或要約，亦不應取代任何合資格醫療專業人士所提供之醫療建議、診斷、治療或專業建議。

使用者有責任自行評估以上一切資料，並宜加以核實以及在根據該等資料行事之前向適當的合資格醫療專業人士(如醫生)尋求獨立專業意見。如有任何疑問及/或有需要，請盡快尋求其他醫療建議，切勿忽視或延遲尋求醫療建議及治療。

對於因或就以上任何資料(包括但不僅限於使用、不當使用、理解或應用以上任何資料或因依賴此等資料而作出之任何行為)而直接或間接引起的任何損失或損害或就以上任何資料，AIA概不承擔任何責任。以上資料可載有由其他人士或機構所提供的資料，而AIA對該等人士或機構以及對該等資料並無影響力，及/或沒有核准或認可該等資料，而AIA對於該等資料亦不承擔任何責任或法律責任(不論該等責任是如何導致的)。AIA及其中介人不會提供任何醫療建議。就任何專業醫療建議，閣下應諮詢您的醫療顧問。

未經AIA書面同意，任何人不得擅自以任何其他方式或用途發佈或使用上述資料。

AIA不保證上述資訊的準確性、適當性及完整性。如有任何侵權行為及/法律問題，AIA保留任何及所有權利。