

四部曲：營養照護

癌症癒後的體重管理 與健康食力

文·圖／臨床營養科 營養師 吳素珍

終於完成了漫長的癌症治療，現在的你是否覺得苦盡甘來，生活即將恢復成癌症診斷前一樣？不必再「保持理想體重！適度規律運動！生活作息正常……」從現在起，下班就來悠閒的躺在沙發上看著自己喜歡的劇，吃著久違的零食和宵夜！如果一直過這種生活，那麼請小心，肥胖即將上身，而肥胖這兩個字的背後是很令人堪憂的。

因為越來越多研究都已證實，肥胖和靜態活動是疾病的元凶，不僅容易罹患癌症、慢性病，也會增加癌症復發率和死亡率；相反的，「體重管理」和「身體活動」可改善整體健康和幸福感，並降低復發率和死亡率。因此，在癌症治療結束後，也要繼續啟動體重管理和維持適當規律運動的食力哦！

體重管理是將體重控制在理想範圍，體重指數（BMI）是最常用的人體測量方法〔體重除以身高公尺的平方（ kg/m^2 ）〕，國人建議之理想體重是將BMI管理在BMI18.5-23.9。而什麼是身體活動？世界衛生組織定義為，由骨骼肌產生的任何需要能量消耗之身

體運動。身體活動是指所有的運動，包括在休閒時間的爬山、往返地方的交通工具（U-Bike），而中等強度和高強度的身體活動可增加心肺功能改善健康。事實證明，定期進行體育鍛煉有助於預防和控制慢性疾病及多種癌症，同時也能保持健康體重。

一、體重管理食力 3 步驟

1 首先要基礎食力

基礎食力就是均衡飲食，是維持健康的基礎，每天都要攝取到六大類食物，其中很重要的是要選對食物和適量，才能獲得符合身體所需的各種營養素。

- **六大類食物：**包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類。簡單而言就是每餐要吃飯、配菜、配肉，飯後有水果、菜和肉以適當的油脂烹調，還要喝乳品，這樣做就達到每類食物都有攝取。
- **選對食物：**想獲取更完整的營養素該如何選擇？

- ① **全穀雜糧類**：聰明的選擇是優先選用未精製的穀類（如：麥片、藜麥飯、五穀飯、糙米飯、地瓜、南瓜紅豆），這樣才能吃到維生素B1和膳食纖維，不僅促進代謝也增加飽足感、延緩血糖上升。
- ② **乳品類**：可選擇的種類除牛奶外，優酪乳、起司也可以。
- ③ **豆、魚、蛋、肉類**：如同這類食物的名稱順序，依序是豆製品（豆漿、豆干、豆腐）、魚類或海鮮、蛋類，最後才是肉類（雞肉、豬肉、牛肉、羊肉）等。但如果是乳癌患者，豆製品因富含大豆異黃酮，目前對乳癌復發的相關研究仍有爭議，如果會擔心，建議一天攝取只要不超過兩份是安全的。（一份約五香豆干1又1/2塊、豆腐1塊約80公克、素雞3/4條、黃豆干1/2塊、三角油豆腐（小）2個、豆包4/5片、烤麩40公克、毛豆50公克、豆漿260cc）
- ④ **蔬菜類**：顏色越多越好，如：紅（大蕃茄、紅椒）、橙（胡蘿蔔）、黃（黃椒、薑）、綠（菠菜、油菜）、紫（茄子、紫高麗菜）、黑（海帶、黑木耳、香菇）、白（大蒜、白木耳、花椰菜）。顏色多樣化，各種植物性化學素都可以吃到，例如：十字花科的花椰菜和高麗菜含有機硫化物可以幫助肝臟將毒素代謝，不僅預防癌症復發，對體重維持也有幫助。
- ⑤ **水果類**：和蔬菜一樣，顏色越多越好，如：紅（小蕃茄、草莓、石榴）、橙（葡萄柚、木瓜）、黃（香蕉、柳丁）、綠（青葡萄）、紫（葡萄、藍莓）、黑（桑葚）、白（香瓜），能攝取到多種抗氧化營養素，如：花青素、多酚、槲皮素等幫助清除自由基。

- ⑥ **油脂與堅果種子類**：烹調用油建議選用植物油，如橄欖油、苦茶油，因為有較高比例的單元不飽和脂肪酸與維他命E；堅果類可選擇松子、核桃、杏仁、芝麻、開心果、葵瓜子等。

注意適量

每個人需求的熱量和份量會因為疾病、年齡、體重、活動量而有些差異，如果想知道最精準的份量，可以諮詢營養師協助計算。一般平均而言的「適量」可參考下列建議：

- ① **全穀雜糧類**：每餐飯量大概攝取8分滿到1碗（標準碗）。（如圖1：標準碗）。
- ② **豆、魚、蛋、肉類**：每餐約1個掌心，其中紅肉要限量哦！依據美國癌症協會（ACS）建議，每周不要超過500公克的紅肉（每天最多就是1個掌心的紅肉）。
- ③ **蔬菜類**：每餐至少1碗（標準碗）。
- ④ **水果類**：每次約8分滿（標準碗），每天2-3次。
- ⑤ **油脂與堅果種子類**：烹調用油每餐2茶匙，堅果每天1湯匙。
- ⑥ **乳品類**：每天1-2杯（每杯240cc）。

其實最簡單的方式是可以利用「定量餐盤」（如圖2：2-1-1餐盤）控制份量，可選擇直徑約20公分的圓形餐盤畫分為1/2，其中一半1/2再畫分1/2，將餐盤變成2-1-1。其中的1/2就是放入各種蔬菜，另外1/4放入全穀雜糧的主食（如：糙米飯），另一個1/4放入豆、魚、蛋、肉類，飯後再吃8分滿碗的水果，早餐或睡前可喝牛奶。



圖1：標準碗
(直徑11公分、深5公分、容量300cc)

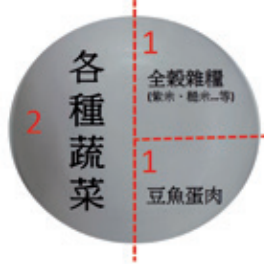


圖2：2-1-1餐盤



2 接著啟動外食食力

現代很多人三餐老是在外，因此要隨時啟動外食食力才能吃得健康。

1 看懂營養標示

便利商店和速食店是外食族省時的選擇，在選擇食物時不是只看價錢哦！也要看看營養標示再決定，內容如下：

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	公克	公克

- 問題來了，要如何學會看這份食品有幾克？或本包裝有幾份？然後將每份的熱量乘以包裝份數，就可以知道這份食品有多少熱量，舉例如下：

- ◎ 右方是草莓吐司的營養標示：本包裝已顯示含1份，因此本包裝有171大卡、蛋白質5克、脂肪1.8

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克
熱量	171大卡	219大卡
蛋白質	5.0公克	6.4公克
脂肪	1.8公克	2.3公克
飽和脂肪	0.3公克	0.4公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	33.7公克	43.2公克
糖	6.9公克	8.9公克
鈉	266毫克	342毫克

克、碳水化合物33.7克、糖6.9克、鈉266毫克。

- ◎ 簡易的熱量控制：女生每餐熱量可控制在500-600大卡，男生每餐熱量可控制在700-800大卡。值得注意的是，選擇糖份、含鈉量較低與高纖的食物會更好哦！

2 小心地雷飲料

含糖飲料是代謝殺手，是導致肥胖、脂肪肝和糖尿病的元兇，也會增加致癌風險，如果長期喝含糖飲料，對於健康的影響深遠，因此要盡量選擇熱量低、糖量低（最好無糖）、較無負擔的飲品。

3 應變食力是最終考驗

已具備基礎和外食食力，最後就是要展現每次進食時的「應變食力」。

1 能立刻分辨紅、黃、綠燈食物

要隨時啟動看到紅燈食物出現時（高油、高鹽、高糖），就會自動發出警報聲（危險！勿靠近）；綠燈食物出現時（高纖、低糖、低脂、低鹽）也能自動解除警報聲（安全！但不過量）。紅綠燈食物重點如下：

- 綠燈食物：多為新鮮天然食材，且烹調方法較為清淡，並含有多種人體必需營養素，可每天適量食用。

- **黃燈食物**：在製備過程中，糖、鹽、油脂含量較高，需減少食用。
- **紅燈食物**：屬於高熱量、高糖、高油和高鹽，建議盡量避免食用。

② 將紅燈食物變身綠燈食物

三餐老是在外難免會遇到紅燈食物，所以要學會如何將紅燈食物直接變身為綠燈或黃燈。

第一招 脫皮術+吸油術

炸雞或有皮的肉（紅燈），可以使用脫皮術，脫掉外層酥脆皮衣和麵衣，可再用吸油紙巾吸油，這樣就可變身低脂炸雞（綠燈），脫皮術至少可減少5%熱量。另外，炸薯條（紅燈）也可以用吸油紙巾壓一壓，還有可以告知不要加鹽，即可變身低鹽少油薯條（黃燈）。

第二招 夾子功+過水術

去自助餐選菜時，可使用夾子取代杓子，夾子功可瀝掉過多的鹽和油脂，如果再加上過水術（準備白開水，將較油的菜或肉過水），可以減少更多油和鹽（綠燈）。

二、運動增肌食力

運動是對抗疲倦和增加肌力最好的處方，因為運動可以（1）增加肌肉血管循環（2）促進粒線體合成與功能（3）增加胰島素敏感度（4）抑制發炎反應（5）促進幹細胞數量（6）促進蛋白質合成與抑制蛋白質分解。美國癌症協會建議每週進行150-300分鐘的中等強度（或75-150分鐘的高強度）活動；每周可進行兩次阻力訓練和伸展運動，運動

時間須平均分布，較容易達成的方式是快走或慢跑30分鐘、可做深蹲和舉啞鈴，建議初期可接受運動指導以避免運動傷害。

◎ 運動前後怎麼吃？

	時間	食物
運動前	運動前1-2小時	進食碳水化合物的食物，可選擇以下一種食物 如：新鮮水果1份、優格1份、吐司1片、穀物棒1條
運動後	運動後，盡快吃	進食碳水化合物和蛋白質3-4：1的食物 如：1根大香蕉+1顆水煮蛋+240cc鮮奶或鮭魚三明治+優格1杯

運動前進食碳水化合物，可儲備肌肉糖類（肌糖），肌糖量少會影響運動表現；運動後盡快吃的原因是進食碳水化合物會刺激胰島素分泌，此時可增加肌肉細胞吸收葡萄糖，運動後肌肉細胞吸收葡萄糖的滲透性更高，因此可依照上述建議補充。

以上提供癌症癒後也要繼續啟動的健康「食力」，最後還有一個最重要的原則就是「行動力」。唯有立刻行動才能真正維持健康，所以不能再等到明天才開始，現在就立刻啟動吧！🏃‍♂️

參考資料：

1. CA Cancer J Clin. 2018 January ; 68 (1) : 64-89. doi : 10.3322/caac.21441.
2. BioMed Research international Volume 2017, Article ID 2672435, 7 Pages.
3. 運動營養完全指南（作者 Anita Bean）
4. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention
5. 中華國糖尿病衛教學會（低GI食譜）