

健康飲食 讓您遠離婦癌

文/營養科 楊婷琄 營養師

最新103年國人十大死因，惡性腫瘤連續排名第一；其中癌症十大死因中，和婦科相關的就有排名第四的乳癌及排名第十的子宮頸癌。婦癌包括乳癌、子宮頸癌、子宮內膜癌和卵巢癌，婦癌形成的關鍵原因主要與女性賀爾蒙和不當的性行為有關。根據流行病學研究發現，熱量攝取過多、高油脂飲食、蔬果攝取太少和缺乏運動，會促進婦癌的形成。因此，要預防婦癌的發生，在飲食和生活上需要遵守下列幾點：

1. 均衡飲食：

每天均衡攝取六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類)，並遵守三少一多(少油、少鹽、少糖、高纖)飲食原則。避免暴飲暴食導致熱量攝取過多而造成肥胖，並維持理想體重，身體質量指數(BMI)保持在18.5~24。

BMI=身高(公尺)平方/體重(公斤)

2. 減少高油脂攝取：

對自行烹調三餐者，依據每日飲食指南中油脂3~7茶匙及堅果種子類1份的準則去控制油脂的攝取；若為外食族群，則可藉由食物和烹調方式的選擇減少油脂的攝

取，在食物方面，選擇瘦肉取代肥肉和動物皮、內臟類，選擇魚背取代魚頭魚肚，選擇新鮮肉類取代高脂加工肉品(如：香腸、熱狗、培根、火腿等等)；在烹調方面，選擇蒸、煮、燉、滷取代油炸、油煎、油炒用油量多的烹調方式。

3. 天天蔬果彩虹579：

台灣癌症基金會自2004年起推動「蔬果彩虹579」，建議兒童(12歲以下)。

每天攝取3份蔬菜、2份水果；女性每天攝取4份蔬菜、3份水果；男性每天攝取5份蔬菜、4份水果。蔬菜1份為100公克(生重)或煮熟蔬菜約半碗，水果1份約女性拳頭大小或8分滿碗。不但要攝取足夠份數的蔬果，更要攝取各種顏色的蔬果，包括紅色(如：番茄)、橘黃色(如：胡蘿蔔)、綠色(如：地瓜葉)、藍紫色(如：葡萄)、白色(如：洋蔥)，以獲取不同的植物營養素(植化物)，以提升抗氧化、抗癌能力。

4. 養成運動333：

養成規律運動的好習慣，並達到每週運動3次，每次超過30分鐘，心跳速率每分鐘130下，運動既能幫助消化熱量，維持理想體重，又能抒發壓力、增強抵抗力。