



食得健康：癌症預防小貼士

註冊營養師姚婉芬可以為你設計一個膳食計劃，提升你的健康指數，維持良好體重，預防和控制慢性疾病。很多伸延醫療保險都包括與營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre, Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554（敬請預約） 網站：www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

根據預測，加拿大每日大概有539人被確診癌症，大多數民眾都“聞癌色變”。維持健康的生活與飲食習慣對預防癌症來講至關重要！

Q：何為良好的生活習慣？

A：維持健康的體重——經常食蔬菜，水果，纖維，控制糖分與脂肪的攝入。除了注意飲食，經常運動亦有助於維持健康體重。有研究顯示，做齊以上幾點可將患癌的風險降低35%。

Q：多食蔬菜和水果有何益處？

A：蔬菜和水果富含維他命，礦物質，植化素及纖維。研究表明，經常食用多樣化的蔬果有可能降低患以下幾種癌症的風險：頭頸癌，食道癌，胃癌，肺癌及宮頸癌。

Q：關於蔬菜水果的小貼士？

- A：**
- 蔬果味飲料及雞尾酒通常含有大量糖分及其他水分，購買時需要認真閱讀營養成分標籤，不可用它們完全取代天然食品。
 - 大多數冰凍及罐頭蔬果都在收穫的幾小時內被加工，因此味道和營養可以被完整保留。在新鮮蔬果不當季或時間緊迫時不失為一種好選擇。
 - 在購買冰凍及罐頭蔬果時，最好選擇低鹽低脂肪，無額外添加糖的產品。

Q：多攝入纖維有何益處？

A：有研究顯示，一個富含纖維的飲食有助於減低患結腸直腸癌的風險。纖維是消化系統可以正常工作的關鍵，蔬菜，水果，全穀物食物，豆類（黃豆，豌豆，小扁豆等）都富含纖維。

Q：關於纖維的小貼士？

- A：**
- 閱讀營養成分標籤，高纖維食品通常每份(per serving)含有至少4克纖維。
 - 盡量選擇全穀物而不是精製白麵。注意看食物成分表而不是食物顏色。例如，某些棕色麵包實際上是由白麵粉製成，經過糖漿的染色而看上去像全麥包。
 - 在煲湯或燉煮菜餚時多加入豆類。

相信大家都知道十字花菜如椰菜花、西蘭花等有助抗癌，但你知道原來亞麻籽(Flaxseed)亦是超級抗癌之星嗎？

Q：什麼是亞麻籽？它在抗癌中扮演著怎樣的角色？

A：亞麻籽是來自亞麻植物的棕色或金色小種子。根據美國國家衛生研究院的介紹，亞麻籽富含纖維，維他命，礦物質，蛋白質，健康的植物性脂肪及可以防止細胞損傷的抗氧化物。這些維他命和礦物質可以為您補充能力，增強免疫系統，神經系統，有益于骨骼，血液和心臟。根據美國癌症研究中心的研究顯示，亞麻籽含有三種關鍵的成分，另到它可能可以降低患癌風險：膳食纖維，木酚素(lignan)和奧米茄3脂肪酸。具體原理可參照美國癌症研究中心網站。

最後，筆者亦想提醒大家，雖然蔬果和富含纖維的食物比加工肉製品更健康，營養師並不提倡單一地大量食用某種食品或營養補充劑去降低患癌風險。正如文章開頭所介紹，均衡飲食搭配健康體重及運動才是真正有效的方法。

參考資料

Canadian Cancer Society: www.cancer.ca

Kick Cancer Video: winnipeg.ctvnews.ca

National Institutes of Health: medlineplus.gov

Healthyflax.org: healthyflax.org

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病

資料搜集作者: Olivia Pan (樂健營養)

編輯及審稿: Amy Yiu, RD

“食得健康”粵語系列講座

首場主題：

癌症預防飲食指南：超級抗癌食物

日期：10月1日(星期六)上午10:30至11時45分

地點：列治文圖書館(Richmond Public Library)

講師：註冊營養師姚婉芬

費用：免費

報名：www.yourlibrary.ca/events

查詢：604.231.6413

如何購物超級抗癌食物超市之旅

日期：9月20日(星期二)下午5:00至6:00時

地點：列治文佳廉超市

(PriceSmart, 8200 Ackroyd Road, Richmond)

講師：註冊營養師姚婉芬

費用：免費

報名：www.libranutrition.com

*人數有限，請儘早報名，額滿即止