



我們知道通過健康飲食、每天進行體力活動以及保持健康的體重您可以降低發展為癌症的風險。我們知道這些因素至少是 **30%** 所有癌症的決定性因素。

健康的飲食習慣是降低您的癌症風險的第一步。不良飲食習慣可以增加您全身許多部位的癌症風險。不良飲食習慣還可以引起體重增加，而超重或肥胖會增加您的癌症風險。好消息是健康的飲食與規律的體力活動和健康的體重相結合可以降低癌症的風險。

儘管沒有哪一種食物可以保護您不得癌症，您可以採取一些措施來降低總的風險。健康飲食可能會保護您不患包括腸、肝、食道（食管）、肺和胃在內的癌症。

### 我每天應該進食多少？

每天至少進食兩份水果和五份蔬菜。

#### 什麼是一份？

##### 蔬菜



1/2 杯燒熟的蔬菜或燒熟的豆類

1 個中等大小的土豆

1 杯蔬菜沙拉

##### 水果



1 個中等大小的水果（如蘋果）

2 個小的水果（如杏）

1 杯切碎的或罐裝的水果

#### 進食更多水果和蔬菜的技巧

- 雙倍進食蔬菜
- 每星期嘗試一種新的水果
- 爲了方便可以使用冷凍的蔬菜
- 將蔬菜包括在您的午餐中
- 在所有的菜譜中額外增添蔬菜
- 用水果來代替甜食。

### 為健康而食

- 進食各種各樣生的和燒熟的蔬菜、水果和豆類（如干豆，小扁豆）。
- 大量進食穀物（包括麵包，米飯，意大利麵和麵條），最好是全粒穀物。
- 每週進食紅色肉類不超過三至四次。其它天選擇魚、雞、干的或罐裝的豆類或小扁豆。
- 限制加工的或腌製的肉（如 frankfurts、鹹肉和火腿）
- 選擇低鹽食物。
- 不要進食過多脂肪，尤其是飽和脂肪。注意隱藏的脂肪（如小吃，蛋糕和外賣食物）。
- 選擇低脂酸奶、奶酪和牛奶。

### 服用維生素和礦物質補充劑怎麼樣？

如果您進食各種各樣有營養的食物，您將會獲得您所需的營養、降低癌症的風險並且不太容易超重或肥胖。對於大多數健康人，如果他們進食健康則沒有必要服用維生素或礦物質補充劑。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

### 降低您的癌症風險的方法 您怎樣疊加起來？

（如果您需要行動則打勾）

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 進食健康、平衡的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

### 我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

**癌症協會輔助熱線（Cancer Council Helpline）13 11 20**

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打131 450（TIS 全國號碼）聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

**新州癌症協會（Cancer Council NSW）的網站**

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**澳洲癌症協會（Cancer Council Australia）的網站**

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)