



彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回

活力營養季刊

73期

中華民國一百零六年八月十日

活力營養系講座~系列活動

癌叻喂呀~
癌症麥來!

活動日期 / 106/8/16 (三)

活動時間 / 上午 8:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!!

(限量 150 份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院 1 樓大廳 (服務台前)

發行人 | 郭守仁院長 總編 | 林佳青主任

發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)

網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 陳美櫻、溫上好

電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)

E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

- 04 腫瘤治療，營養是必要條件 彰基體系醫院 總院營養師 陳燕華
06 吃對營養，別讓癌症找上門 彰基體系醫院 雲基營養師 潘鶴佳

食話食說

- 10 彩虹蔬果抗氧化,防癌飲食健康吃
彰基體系醫院 總院營養師 劉明悅

營養師上菜

- 12 乾煎鮭魚佐塔香番茄 彰基體系醫院 雲基營養師 林佩萱
13 照燒四季豆包捲 (2人份) 彰基體系醫院 總院營養師 高梅芳

食在最 IN

- 14 來吃蔬果~遠離癌ㄟ 彰基體系醫院 佑民醫院營養師 廖美俞

營養你的生活

- 15 跟著健康食力下鄉去 彰化基督教醫院體系 管理師 邱怡蓉

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部—106年度活力營養活動

編輯手札



隨著惡性腫瘤(癌症)罹病率的升高及年輕化，大家都知道飲食及生活型態的調整是擁有健康人生的必要條件。報章雜誌中所提及有關如何預防癌症的資訊不計其數，但哪些才是正確的營養觀念呢?藉由本季刊為大家分別介紹站在預防醫學的角度來看，應如何預防癌症找上門；在治療期間可能遇到營養不良的狀況又應如何處理；不同顏色的蔬果裡所含的植化素各有何種功效呢?為讀者們解答蔬果在預防癌症上所扮演的重要角色；除此之外，也為讀者們示範了抗發炎、富含植化素的營養美味餐點，示範如何吃得更健康、營養。



腫瘤治療， 營養是必要條件

彰基體系醫院 總院營養師 陳燕華

隨著惡性腫瘤(癌症)罹病率的升高及年輕化，大家都知道飲食及生活型態的調整是擁有健康人生的必要條件。報章雜誌中所提及有關如何預防癌症的資訊不計其數，但哪些才是正確的營養觀念呢?藉由本季刊為大家分別介紹站在預防醫學的角度來看，應如何預防癌症找上門；在治療期間可能遇到營養不良的狀況又應如何處理；不同顏色的蔬果裡所含的植化素各有何種功效呢?為讀者們解答蔬果在預防癌症上所扮演的重要角色；除此之外，也為讀者們示範了抗發炎、富含植化素的營養美味餐點，示範如何吃得更健康、營養。

臨床上頭頸癌患者及家屬最常遇到似是而非的錯誤飲食觀念:

Q1: 聽人家說喝昂貴的煉雞湯、魚湯補身體比吃肉還營養...

實際是:喝湯等於喝水，無法增加體重。俗諺:”有錢人吃肉，沒錢人喝肉湯”。攝取蛋白質如:肉或豆類、奶製品才可以幫助身體免疫力提升，減少貧血發生。

Q2: 管灌牛奶不夠營養，用大骨熬煮1-2小時的稀飯最營養...

2006年歐洲靜脈營養醫學會提出實證營養，在腫瘤治療期間除了均衡飲食外，最好每天攝取商業配方牛奶，有助病患營養提升。病患及家屬誤認為術後可以吃稀飯代表足夠，殊不知稀飯一碗(140大卡)+青菜半碗(25大卡)+2平匙衛生湯匙大小絞肉或吻仔魚(55大卡)=220大卡/餐(1.8碗)，需要2000大卡患者須吃到9碗才足夠。稀飯可以提供營養但無法提供足夠營養!!仍需營養品輔助補充營養。

Q3: 聽說不可以吃兩隻腳的家禽?茄子、芒果、金瓜有毒?蛋有毒，不能吃?在水裡游的不能吃?

這些食物都含有豐富的營養素，可以幫助身體組織修復。在食物方面限制過多，容易導致體重下降、身體虛弱，造成營養不良。

Q4: 患者常常表示治療期間體重減輕沒關係，治療結束之後再吃回來就好。醫師及營養師要我插鼻胃管，我拒絕…因為難看且還有療程剩下沒幾次就結束，不需要插鼻胃管。

愈來愈多研究報告指出，癌症治療體重下降愈多，會影響治療效果與存活率。然而大部分頭頸癌患者認為療程結束後會立即恢復體重，事實上療程結束後口腔黏膜尚需2週修復、味嗅覺則需要2個月到半年。這段時間病患常因吞嚥疼痛、食慾不振而體重減輕，免疫力下降，建議暫時給予鼻胃管灌食以減少吞嚥疼痛、補充營養及水分。療程結束後每週量測體重，一天多餐進食補充營養是有必要性。

Q5:吃太營養，腫瘤細胞會長更大…

不吃反而會讓自身免疫力下降、貧血、虛弱而導致治療中斷，影響療效。足夠營養讓自己有體力進行治療，身體獲得健康。

Q6:聽別人說某某營養品，價錢貴吃了對身體很好…

錢要花在對地方，才不會賠了夫人又折兵。在治療前可先到醫院營養門診(2F31診)掛號諮詢營養師，獲得正確訊息讓身體得到健康。

Q7:「腫瘤治療期間一天3餐即可，不用多吃。」或「我只是每一餐少吃1/3而已…」

治療期間會因為治療副作用影響進食量，建議一天除了三正餐還需搭配點心並鼓勵餐後半小時適當運動以幫助消化。每餐少吃1/3就等同一天只吃兩餐，代表營養攝取不足、體重減輕進入營養不良階段。這時候需尋求營養師諮詢如何增加進食量及技巧，而不是忽視此問題。

上述問題都有可能造成營養不良。隨著癌症患者增加及年輕化，營養師在訪視患者時會依患者的飲食狀況、咀嚼能力、進食餐數、有無補充商業配方、治療方式、有無運動等給予適切營養介入。

參考資料：

- 1.Lin et al. Radiation Oncology (2015) 10:136Evaluation of effect of body mass index and weight loss on survival of patients with nasopharyngeal carcinoma treated with intensity-modulated radiation therapy
- 2.Radiotherapy and Oncology 97 (2010) 80 - 85: Radiotherapy on the neck nodes predicts severe weight loss in patients with early stage laryngeal cancer
- 3.Clinical Nutrition (2006) 25, 330 - 360:ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Geriatrics

吃對營養

別讓癌症找上門

雲林基督教醫院營養組 潘鶴佳營養師

依據衛生福利部公布105年國人死大死因統計結果，惡性腫瘤(癌症)仍續居榜首之位，且蟬聯達35年之久，其中前三名癌症死亡率依序為(1)氣管、支氣管和肺癌(2)肝和肝內膽管癌(3)結腸、直腸和肛門癌，調查資料的公布更讓許多人可能『談癌色變』，似乎接獲罹癌的訊息就如同被判死刑般的絕望與無助，然而現今隨著醫學科技的進步，手術、化療、放療及標靶藥物等新技術不斷演進，最終讓癌症像慢性病般獲得長期控制權，疾病若能做到防範未然是最理想目標。預防醫學的概念油然而生，均衡營養是維持身體健康不二法則，因此正確的營養觀念不但使人體維持健康甚至可以預防疾病的產生，因此本章針對營養層面、運動扮演的角色及健康檢查，剖析三個不同面相預防癌症的方法。



一、均衡營養的重要性：

想要擁有健康的身體，『均衡營養』就相當重要，身體所需的營養素來自各類食物，因提供營養素不盡相同，且每大類食物彼此無法互相取代，在選擇的同時，以天然的食物為優先考量。我們可以參考『國民飲食指標手冊』其飲食指南依據食物種類劃分成六大類，依據消耗的熱量給予適量飲食，以維持理想體重在正常範圍內（身體質量指數在18.5~23.9），並觀察自我生活運動強度，由上述得到需求熱量範圍後，依據六大類食物特性、種類與份數予以選擇食用，舉例而言：

(一) 全穀根莖類食物：含膳食纖維可促進腸胃蠕動、幫助消化及改善便秘，豐富的維生素B群可穩定神經及情緒，提高注意力，如蕃薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、南瓜…等。

(二) 豆魚肉蛋類：為修補人體組織、合成血漿蛋白的物質，構成肌肉、組織、骨骼、牙齒和腺體，重要之基質，「豆」提供豐富植物性蛋白質的黃豆及其製品，「魚」包括各種魚、蝦、貝類等水產食物，「肉」類食品包括家禽(畜)的肉及其製品，「蛋」類主要指各種家禽的蛋。

(三) 低脂乳品類：富含維生素B2與鈣質，於營養代謝中具有重要地位。乳品類為哺乳動物的乳汁及其製品，包括牛乳、優酪乳、優格、乳酪等。

(四) 蔬菜類：供給膳食纖維助於消化道的健康，稀釋腸內所產生的致癌物質之毒性及軟化糞便，讓排便更順暢，也含有保護性的營養素，可預防心血管疾病。

(五) 水果類：富含膳食纖維與維生素C幫助膠原蛋白的形成，維持皮膚健康，具有抗氧化效果，如蘋果、奇異果、蕃石榴…等。

(六) 油脂與堅果種子類：含豐富脂肪，主要是熱量與脂溶性維生素的來源，堅果所含的植物纖維，可幫助消化和預防便秘，如：日常食用的植物油(如黃豆油、橄欖油)，動物油(如豬油、牛油)；堅果種子為脂肪含量高的植物果實，如花生、杏仁、葵瓜子、腰果、核桃、黑(白)芝麻等。

國民健康署105年度進行研究調查，18歲以上成人每日攝取3蔬2果比率僅達12.9%（男性9.4%，女性16.3%），僅有20.7%的國民之蔬果攝取總次數/份數達建議量的5份，顯示國人達到均衡營養的目標還有一段路要走，小心『隱性飢餓』悄悄的找上門，與飽足感並無直接關係。現代人攝取太多油脂、高糖、高鈉，缺乏微量元素與維生素。

近年來相當多研究顯示，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機率，每日攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。因此，世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，都建議蔬果必須吃到足量，挑選蔬果謹記

：

- (一) 選擇當季蔬果：選擇當令時節水果除了味美香甜外最大好處是農藥使用量低，冷藏庫存的機會也少。
- (二) 挑色彩多樣性：深色蔬果通常富含維生素A、C與礦物質鐵、鈣，藉由多元不同種類的攝取，更能達到均衡營養的目標。
- (三) 吃原態水果：建議選擇水果時也能將果肉一併食用，盡量減少喝果汁（過濾後）避免纖維含量不足，降低促進腸道蠕動的能力，失去水果原本附屬價值。



二、運動扮演的角色

台灣民眾近幾年相當熱衷慢跑、騎單車，活動宣傳充斥在我們生活中，無論參與的活動內容為何，都給予正面肯定，但更進一步我們需要了解『健康體能』是什麼含意，指的是器官組織，如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，不但能勝任日常工作、休閒娛樂甚至應付突發狀況的能力。體能狀況可由測量判定優劣，透過規律運動改善現狀，根據國民健康署所提及健康體能的四大要素(1)心肺耐力(2)肌力與肌耐力(3)柔軟度(4)身體組成(身體脂肪百分比)，特別是第四點由健康角度觀察，肥胖是許多疾病的高危險因子，諸如：高血壓、糖尿病、心臟病及高脂血症…等，脂肪比率除健康飲食要件外，最重要藉由運動提高脂肪消耗，增加身體肌肉含量。

運動的重要性在於體能狀況與生活品質和健康有密切，其一心肺耐力依年齡增加而遞減，25歲後每年約減少1%，75歲時可能僅存年輕時的一半，其二體脂肪隨著年齡而遞增，肌肉量卻反之，缺乏運動者與經常運動者比較，罹患冠狀動脈心臟病的機率提高1.5~2.4倍，糖尿病發生率提高2~4倍，大腸癌罹患率提高2~5倍，據估計若全民均從事適當運動，人口中因上述疾病而死亡的人可減少約33%(節錄自國民健康署網頁)。

三、健康檢查(癌症篩檢)

預防勝於治療，若要預防癌症就必須先定期健康檢查，透過持續性的監控身體變化才能在癌症初期就給予立即治療，治療成效高，病患心理與身理承受的壓力也較小。世界衛生組織(WHO)針對致癌危險因子包括：菸、酒、不健康飲食及缺乏規律運動，國健署整合專家建議透過許多計畫，幫助個人脫離這些危險因子，並持續監控不良環境進行改善作業；目前致力推廣癌症篩檢即：子宮頸癌、乳癌、大腸癌和口腔癌…等四種癌症，證實透過篩檢早期偵測可降低死亡率，且具有成本效益。

癌症其實並不可怕而且它也不是絕症，我們必須先培養預防的觀念，有正常的生活作息、均衡營養、健康的生活型態及定期做健康檢查，很簡單的就能將癌症一網打盡，讓它從生活中遠離我們，形成兩條平行線永不交集。

參考資料：

- 1.衛生福利部105年國人死因統計結果
- 2.衛生福利部-國民飲食指標手冊
- 3.衛生福利部國民健康署-正確飲食觀
- 4.董事基金會-食品營養特區

彩虹蔬果 抗氧化 防癌飲食健康吃

彰基體系醫院 總院營養師 劉明悅

攝取蔬菜水果與癌症的預防

隨著罹患癌症的人口越來越多、發病年齡逐年下降，國人對癌症的預防也日漸重視。防癌飲食也成為近年來最受歡迎的話題之一，被廣泛的討論與推崇，在這個資訊爆炸的時代，到底怎麼吃才是正確的呢？有許多研究探討蔬菜水果與癌症的關係，發現若能每天攝取五份的蔬果，就能降低癌症的發生率，比起每天攝取不到兩份的人少了一半。尤其是對於消化道方面的癌症，攝取蔬菜水果對其的發生率更具顯著差異。由此可見，攝取足夠的蔬菜水果，在癌症的預防上有一定的重要性。

認識植化素

為什麼看似普通的蔬菜水果，居然有這麼神奇的功效呢？這就要從新鮮蔬果中豐富的營養素說起，除了我們平常聽到的維生素、礦物質及纖維之外，近年來有許多的研究發現，有許多能促進身體健康的抗氧化的營養素，如：維生素C、維生素E、類胡蘿蔔素及多酚類等等，這些植物性化學成分，簡稱為植化素，能清除體內的自由基，讓身體避免氧化壓力的傷害，抑制細胞從正常狀態轉變成癌細胞。因此在飲食中多攝取蔬菜水果，對癌症的預防是有幫助的。不同顏色的蔬菜水果中所含有的植化素也不盡相同，多攝取各色蔬果，能讓我們吃的更豐富！更健康！



紅色的蔬果

番茄中的茄紅素等抗氧化成分，對於預防攝護腺癌的效果顯著，也有助於降低肺癌、消化道癌症、乳癌、子宮頸癌的罹患率。

橘色的蔬果

柑橘中富含的維生素C、β-胡蘿蔔素、葉黃素及類黃酮素等抗氧化成分，能在預防癌症上發揮作用，保護細胞防止因自由基造成的突變。

綠色的蔬果

蘆筍的抗氧化成分為穀胱甘肽，具有還原能力，能幫助人體還原氧化的細胞，去除活性氧和過氧化脂質，發揮抑制細胞老化和癌化的作用。

白色的蔬果

洋蔥中的含硫化合物，不但具殺菌力，更有強大的抗氧化作用，能預防癌症。大白菜中含有多種抗癌、防癌物質，槲皮素能掃除自由基，抑制癌細胞，可對抗多種癌症；加上硒的抗氧化防癌機制，是透過促進體內抗氧化酵素的活性，來清除過多自由基，從而發揮抑制癌症的效用。

黑色的蔬果

葡萄具有防癌潛力，這是因為其中所含的白藜蘆醇、花青素、前花青素等抗氧化成分，但由於這些成分大量存在葡萄籽和外皮中，所以最好的攝取方式是洗淨後連皮帶籽一起吃。茄子中含有高量的抗氧化物質綠原酸，屬於多酚類物質，能有效捕捉自由基，阻止過多的自由基胡亂傷害細胞、破壞DNA，降低氧化的刺激，有助於減少癌細胞的形成。

參考資料

1. Michael, S., Becker, et al. 2016. The anticancer phytochemical roscoglanamide inhibits Rho GTPase activity and cancer cell migration. *Oncotarget*. 7:51908-51921.
2. 陳進明、李克成、蕭千祐。100種健康食物排行榜。2009。源樺出版事業股份



乾煎鮭魚佐塔香番茄

彰基體系醫院 雲基營養師 林佩萱

各色蔬果中存在多種植化素，為植物保護自我免於紫外線傷害所產生的物質，具強大抗氧化能力。本篇食譜乾煎富含n-3脂肪的鮭魚，佐以富含茄紅素的牛番茄與富含大蒜素與槲皮素的洋蔥，營養兼具防癌、抗氧化等效果。

茄紅素因有很強的抗氧化效果，故可預防如乳癌、卵巢癌、肺癌、胰臟癌等病症，及抑制壞的膽固醇合成，降低心血管疾病風險。大蒜素屬於植物殺菌素，可幫助抵擋流感病毒；而槲皮素屬於類黃酮，可藉由清除氧自由基與抑制脂質過氧化等作用，達到抗氧化傷害效果。



材 料	鮭魚1片(200克)	九層塔1克
3人份	牛番茄50克	檸檬20克
	洋蔥100克	黑胡椒5克
		鹽5克

- 作 法**
1. 鮭魚片洗淨，紙巾吸乾表面水分，抹鹽與黑胡椒。
 2. 放入不沾鍋乾煎起鍋。
 3. 檸檬洗淨切片，洋蔥、牛番茄洗淨切塊。
 4. 九層塔葉洗淨，蒜頭洗淨去皮切末。
 5. 將蒜末、洋蔥塊置入不沾鍋以鮭魚油拌炒。
 6. 將番茄塊與九層塔置入不沾鍋炒至熟。
 7. 將煎好鮭魚與做法6成品擺盤，鮭魚擠上檸檬汁即可。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	鉀 (mg)
總計	392.7	50.7	12.5	16.9	3.2	2149.2	1232.5

小叮嚀:

1. n-3脂肪魚類如鮭魚、鯖魚與秋刀魚等有助於維持或增加癌症患者的體重與肌肉力量，故可適量食用。
2. 若為癌症合併慢性腎病患者，飲食需諮詢專業營養師取得個人化飲食建議。

參考文獻

1. 台中區農業改良場網頁
2. 台灣食品成份資料庫

照燒四季豆包捲

彰基體系醫院 總院營養師 高梅芳

化學治療期間會減低身體抗病力及排毒能力，故化療期間在食材選擇須更加細心。彰基營養部為癌友嚴選健康食材，活力營養所販售的有機豆包，使用加拿大及美國非基改有機黃豆，富含大豆蛋白、大豆異黃酮類、卵磷脂，更是豆製品中熱量及蛋白質密度最高的豆製品(每100g含熱量156Kcal、蛋白質21g)，為蔬食者、癌友提供良好蛋白質及抗氧化。據100~104年度市售及包裝場農產品殘留農藥檢驗，豆菜類(如:四季豆、敏豆、甜豆...等)農藥殘留不合格率近3.5成，故在清洗上需更加仔細，建議選擇有機標章或無農藥栽種的豆菜類，降低農藥攝入風險。



材 料 (以下生鮮食材活力營養皆可訂購呦!)
2人份 有機四季豆 5根
白芝麻 少許

照 燒 醬 冰糖1匙、味霖2匙、醬油3匙、水4匙

作 法

- 1.四季豆洗淨，去老絲，川燙後切對半
- 2.於摺疊處將豆包攤開，捲進5根四季豆並用牙籤固定
- 3.熱油鍋煎熟，淋上4T照燒醬，小火收汁，灑上白芝麻即完成。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
總計	250	27	13	46

參考資料

- 1.行政院衛生署 食品成分資料庫
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- 2.衛生福利部食品藥物管理署-100~104年度市售及包裝場農產品殘留農藥檢驗
黃豆屋有機豆包營養成分表

來吃蔬果~遠離癌~



彰基體系醫院 佑民醫院營養師 廖美俞

根據統計癌症的成因有70%-90%與環境因素有關專家指出，癌症有60%-70%可以預防，其中30%-40%靠飲食調整、運動及維持適當體重，30%靠戒菸及避免二手菸害。意即癌症是可以預防的，但不只是靠早期篩檢，而飲食防癌可以說是最簡單易行的方式。

許多研究證實，飲食與癌症是息息相關的，如攝取過多的脂肪，以及肥胖的女性，很容易增加卵巢癌、子宮內膜癌以及膀胱癌等罹患的機率；進食多量的高纖維食物，如蔬菜、水果、全穀類等，不但可以預防大腸癌，並減少乳癌、食道癌、胃癌、攝護腺癌及子宮內膜癌和卵巢癌的發生；而食用足量的蔬菜水果，已證實可以減少包括口腔癌、咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、大腸癌等。

美國癌症研究所和世界癌症研究基金會綜合4500項試管、動物及人體試驗的報告指出，大部分的癌症都可以預防，且建議每日攝食400-800克多種不同顏色蔬果，以降低癌症的風險。

如果被診斷確定得了癌症，大部分的人會積極的在飲食上做調整改變，因對於癌症的治療或及預防復發有一些幫助。因健康的食物，尤其是植物素，含有各式各樣的化合物可以在人體中預防並對抗癌症。且建議要在飲食均衡的基礎上，並必須各類食物中多吃具有抗癌成分食物。

流行病學研究報告指出，易於罹患癌症者往往較不喜歡以下食物：生鮮的蔬菜、綠葉菜、十字花科蔬菜（青花菜、高麗菜等）、萵苣葉、胡蘿蔔及生鮮水果等。

研究已逐漸發現如：存在於蕃茄、西瓜、草莓、紅肉葡萄柚中的「蕃茄紅素」，也大量存在於人體的血液中：它是一種強效的抗氧化劑，可以協助自由基的清除。又如：存在於葡萄、紫甘藍、茄子、黑豆…中的「花青素」也是一種強而有力的抗氧化劑，可以增強我們人體的免疫系統，除去多餘的自由基，使它們無法在我們體內進行破壞工作。而葡萄柚中的一種「柚甘」，橘子中的「紅橘油」、「川皮晶」，都可以有效的抑制癌細胞生長。這些存在於柑橘類水果中的「生物類黃酮」，又被稱為「維生素P」，是蔬菜、水果、花朵以及穀類等植物世界中的天然色素。

我國與歐美國家政府均呼籲人民要養成多攝食蔬菜、水果的習慣，每人每天至少食用五份。一份蔬菜約煮熟為100公克，炒熟或燙熟後相當於大同碗的半碗；一份水果則約為一個小蘋果、一個奇異果1.5顆、大同碗八分滿木瓜、西瓜。

近年來美國還有學者倡導每天食用「十份」蔬果以預防癌症。就是三正餐要各吃二份蔬菜，午晚餐也要各兩份水果，一天就可吃到十份，癌症患者也可以嘗試，必要時打成『果菜汁』飲用。

美國癌症協會（ACS）指出，癌症病人在治療期間如果吃得好、營養也足夠，會有六大好處；例如心情比較愉快、保持體力和活力、維持體重，幫助身體儲存養分、比較能承受癌症治療帶來的副作用、減少感染風險、加速傷口癒合及促進復原。

參考資料:

- 1.Perspectives in Nutrition
- 2.財團法人台灣癌症基金會
- 3.天下康健雜誌

跟著健康食力下鄉去

走馬看花，端倪出蛛絲馬跡

健康食力平臺在販售農產品前，必定先到合作農場視察周遭環境、土壤及水質，與農友進行訪談，為民眾把關食材的安全，因此常有不定期到訪鄰近各鄉鎮的機會。撥出電話的那頭，大部份農友們非但不害怕被”突擊檢查”，反而熱烈地歡迎邀約，甚至用自家生產的農作物準備美味的餐點。

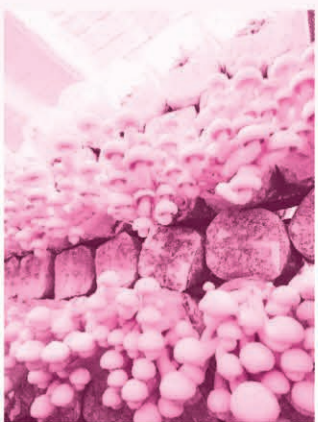
每當用輕鬆卻準備不太萬全的心情去勘查農場過程中，總在農場或農友身上挖到許多知識珍寶，原來種植各類作物都如同照顧兒女般，需要細心注意到許多眉角；其中發掘最珍貴地莫過於農友們謙卑順應自然、對天地萬物抱著感恩與珍惜的心，並成為愛護萬物的實踐者。



用最簡單純粹的，豐富生活

為了供應一般家庭的柴米油鹽醬醋茶及患者特殊需求，平臺販售的項目將越來越多元，不僅限於每天生活所需的蔬果類，也囊括蛋品、茶類、醬料等項目，未來更預計加入花草茶、咖啡，為民眾的生活增添各式味道與色彩。

常聽許多人說健康的東西不好吃，或許是因為大家吃慣加工食品，忘記食物的原味；及對食物的瞭解並不夠透徹，而導致不知道如何食用佔大多數。藉由平臺辦理的課程與提供的食材，讓自己回歸最簡單的生活模式。



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部106年度活力營養活動

日期	主題
2017-08-16 W三	癌呦喂呀
2017-12-20 W三	腎利人生

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳（服務台前）

活動時間：上午08：30~11：30（不需報名）

洽詢專線：04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部106年度大廳團衛時間表

日期	時間	次主題
2017-10-18 W三	上午 11:00~11:40	腎利飲食-慢性腎臟病
2017-12-13 W三	上午 11:00~11:40	骨力人生-骨質疏鬆

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳（藥局前）

洽詢專線：04-7238595轉7188 活動免費！

癌症養生調理班

抗癌醫師與營養師團隊教學

第三期



現任南基醫院協同院長
蔡松彥 醫師

肺腺及鱗狀癌第二期，經手術及化療治療結束半年後腫瘤再度復發，經配合飲食、運動及生活型態調整獲得療癒。

- >身體組成及細胞功能檢測
- >經絡能量檢測
- >抗癌營養配方調理餐
- >了解癌症成因、改善代謝
- >打造個人化營養處方、個人化輔助療法

開課日期：09/30 10:00~17:30
10/01 08:00~12:00

09/15前早鳥優惠 \$6900

報名專線：04-7238595轉3041 高梅芳
(周一~周五8:00~17:00) 或轉7188 活力營養