

## 北醫大健康體系乳癌防治活動提出呼籲，只要掌握少油、多蔬果要訣，乳癌病友也可享受烤肉美食

每年的中秋節堪稱年度盛事的闔家烤肉大會，醫師及營養師建議接受過化學治療的乳癌病人，美食當前仍應有所節制，如果忍不住嘴饞，可多吃高纖、高鈣的蔬菜水果，至於高油脂、高蛋白的肉類還是儘量少碰，免得骨質流失而加速引發骨質疏鬆症。



臺北醫學大學臺北癌症中心副院長杜世興表示，乳癌患者一旦接受化學治療，或停經後接受芳香環轉化酶藥物治療，就容易出現骨質疏鬆，這是因為在長期化學藥物治療下，會抑制卵巢分泌女性荷爾蒙的功能，導致體內的女性荷爾蒙下降，進而加速骨質疏鬆。中秋節烤肉當道，如果不想錯過美食，也應聰明吃，少碰高油脂食物，多品嚐高纖高鈣的蔬果。

為了讓乳癌病友也能盡情享受烤肉的樂趣，林俐岑營養師特別設計一套包括高鈣食材及自製健康醬料的烤肉食譜。高鈣料理有3道：分別是由絲瓜、櫻花蝦和黑木耳組成的「絲瓜櫻花蝦」；以里脊肉、洋蔥和甜椒組成的「里脊蔬菜串」；以及用五香豆干、青蔥和香菇組成的「豆干青蔥串」，每道都清爽宜人。



臺北癌症中心李慧真營養師指出，「絲瓜櫻花蝦」中的櫻花蝦是高鈣食材，黑木耳富含維生素D，兩者和鮮甜的絲瓜搭配，再以鋁箔紙包起來碳烤，滋味鮮美甘甜，又有助於整體鈣質的吸收。「里脊蔬菜串」選用的是脂肪含量較低的豬里脊肉，比五花肉好，洋蔥和甜椒都是抗癌食物，這3種食材串在一起燒烤，有助於提高營養的均衡密度。「豆干青蔥串」的豆干是富含蛋白質的高鈣食材，搭配上富含維生素D的香菇，可以提高鈣質的吸收率。【圖：李慧真營養師（右圖）說明如何搭配高纖高鈣的烤肉食材（左圖）】

自製的健康醬料，可取淡色醬油 50cc、米酒 10cc、味醂 10cc、胡椒粉 5 公克、開水 100cc、大蒜 5 公克、薑泥 10 公克、洋蔥 25 公克、水梨丁 50 公克、香油 5cc 及白芝麻 5 公克調製而成。李慧真營養師表示，以水梨丁等水果取代傳統醬料中常見的砂糖，可減少熱量攝取，且風味更佳。也有研究建議將要烤的肉品先醃好後再烤，可以降低烤肉時所產生的致癌物。

享受烤肉美食時，如果覺得口渴，減少喝可樂及酒。李慧真補充解釋，可樂中的碳酸較易和含鈣食物結合成碳酸鈣，而碳酸鈣無法被人體吸收，將隨其他物體排出體外，長期容易造成鈣質流失，而喝酒也容易造成鈣質流失。如果想吃更多蔬菜，她建議可選擇鈣質含量較高的芥藍菜、秋葵、花椰菜、九層塔，若想加一點變化，鮭魚和起司都是不錯的選擇。



臺北醫學大學醫療體系推動乳癌防治活動已邁入第 8 年，本次將在粉紅 10 月開辦一系列活動，包含療育心靈的花藝課，以及特別為病友規劃的雙人有氧運動課。擔任本次運動課程的健身教練 Derek，他的媽媽本身也是乳癌病友，身為家屬的他，陪著媽媽經歷過開刀及化療的漫長治療過程，非常了解癌友需要什麼、家人需要什麼，因此規劃了一系列的雙人有氧運動，希望學員上完課後，也能回家互動練習。Derek 表示「有了健康，凡事都能從新開始，運動是一個對自己健康負責、更是對身邊愛的人負責的正面思維態度」，歡迎有興趣民眾一起參加。（文/公共事務處・秘書處）【左圖：Derek 教練（立者）親自示範特別為病友規劃的雙人有氧運動課】【左圖：黃淑青老師（黃衣）教授的「胸花與裝飾花製作」，與學員及成品合影】