

護肺食譜

防癌蔬果堅果汁(1人份)

成品：約 400c.c.



食材：

1. 紫高麗菜 25g (1/4 碗)
2. 甜菜根 15g (2 湯匙)
3. 胡蘿蔔 25g (1/4 碗)
4. 大番茄 35g (1/4 碗)
5. 蘋果 60g (小半顆)
6. 鳳梨 60g (1/2 碗)
7. 亞麻仁籽 10g (1 平匙)
8. 南瓜子 5g (1/2 平匙)
9. 核桃 1 片
10. 冷開水 250c.c.

作法：所有食材依序置入調理機容杯，蓋緊杯蓋高速攪打 50 秒即可。

特色：富含數千種植化素，尤其有多種護肺原態健康食材。

高鈣黑芝麻豆穀漿(1人份)

成品：約 350c.c.



食材：

1. 蒸熟黃豆 50g (1/3 碗)
2. 雜糧飯 40g (1/4 碗)
3. 熟黑芝麻粒 10g (1 平匙)
4. 熱開水 250c.c.

作法：

1. 蒸熟大豆製備：將黃豆或黑豆洗淨，以豆子體積三倍的過濾水放入冰箱浸泡 12 小時進行微催芽後，取出放入電鍋蒸 1 小時備用。
2. 將所有材料置入調理機容杯，高速攪打 90 秒即可完成。

特色：富含蛋白質、鈣質、鐵質，有助於修復肌肉組織。



桃園首推 肺癌防治 全攻略



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

財團法人
癌症關懷基金會
Cancer Care Foundation



衛生局官網



桃園市肺癌篩檢
預約平台



社區營養推廣中心

桃園市政府衛生局關心您

認識肺癌

在台灣，**癌王=肺癌=雙料冠軍**，發生人數與癌症死因均居首位。每年新確診肺癌將近**17,000**人，每年有超過**10,000**人死於肺癌。

桃園市政府自 112 年 3 月起率全國之先，首推「擴大免費低劑量電腦斷層肺癌篩檢」，針對 40 歲以上具有「菸品暴露」、「相關疾病史及家族史」、「職業暴露」及「空汙及油煙」等 4 大類高風險族群設籍桃園的市民，提供免費胸部低劑量電腦斷層檢查。



誰是肺癌高危險群？

- 重度吸菸者
- 長期暴露於二手菸
- 經常暴露於高空氣汙染者
- 經常處於炒菜油煙者
- 職業暴露（如石綿、粉塵等）
- 肺部病史（肺結核、慢性阻塞性肺病等）
- 肺癌家族史

肺癌高危險群 動起來 Go Go Go

生活篇

定期檢查 及早發現

定期檢查：低劑量電腦斷層檢查（LDCT），早期發現，早期治療，可大幅提高治癒率。

遠離菸害、做好防護

戒菸 12 年後罹患肺癌的風險大幅下降為吸菸者的一半以上，戒菸 15 年肺癌的風險幾乎等於非吸菸者，口腔癌、咽喉癌、食道癌、膀胱癌等風險也降低。

規律運動 強壯心肺

研究發現規律的體能活動可降低 20% 至 50% 罹患肺癌的風險，建議每天中度運動至少 30 分鐘。

享受當下 天天開心

專注當下，不煩惱過去與擔憂未來，能有效改善憂鬱。天天好心情，常常笑開懷是健康的不二法門。來，笑一個！



飲食篇

防癌飲食三部曲 全家健康一起來

少糖少油 好身材

研究顯示腰圍越大，罹患肺癌的風險越高，尤其吸菸者。建議男性腰圍應**小於 90 公分**（約 35 吋）、女性應**小於 80 公分**（約 31 吋）。少糖少油不僅可有效減少熱量攝取，更可降低身體發炎性反應。

全穀高纖 多蔬果

高纖飲食可提高免疫力，白飯改吃雜糧飯纖維攝取大增 5~10 倍。蔬果富含植化素和抗氧化營養素，尤其β-胡蘿蔔素、維生素 C 和 E 等，可多選用綠葉蔬菜、胡蘿蔔、芭樂、番茄、十字花科蔬菜（如油菜、大白菜、甘藍、花椰菜）、蔥、蒜、堅果可預防肺癌。但若蔬果攝取過低恐使肺癌風險增加 3 倍！

多吃大豆 少紅肉

多吃紅肉增加 24% 肺癌風險。紅肉中的高飽和脂肪又增風險。改以植物性多元不飽和脂肪來取代，可降低風險 16%。避免醃製和煙燻肉製品，有利預防肺癌。大豆（黃豆、黑豆、毛豆）及其製品富含優質的植物性蛋白質，健康沒負擔。

