



生存： 癌症生存者

营养和体育活动指导方针

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®



癌症生存营养和体育活动指导方针

目录

针对患者和家庭.....	4
了解营养研究.....	4
美国癌症研究所(AICR)	
癌症生存者风险降低建议指导方针.....	5
利用食物降低风险.....	6
食用健康食品.....	6
植物化学物质.....	6
动物蛋白质.....	8
必需的脂肪.....	9
了解豆类.....	9
少摄入钠.....	10
阅读食物标签.....	10
少喝酒.....	11
酒精饮品的饮用份量是多大?.....	11
积极锻炼身体.....	12
体育活动的益处.....	12
体育活动和锻炼.....	12
我需要多大量的体育活动?.....	13
有氧锻炼.....	13
力量训练.....	14
成功技巧.....	14
保持健康的体重.....	15
体重指数.....	15
腰围.....	15
体重降低.....	16
维生素和补充剂.....	16
我如何选择复合维生素?.....	17
我如何确保补充剂的质量?.....	17
特殊考虑事项.....	17
资源.....	18
附录.....	20
注.....	21



针对患者和护理人员

这本小册子是为癌症生存者编写的。如果您对本手册中的信息有任何疑问，请向您的医疗保健团队咨询。

治疗癌症后，营养在健康生活方式中扮演着重要的角色。健康的生活方式可以：

- 减少患癌症的风险（新的或复发的）
- 帮助您降低患心脏病的风险
- 让您更有活力
- 减轻悲伤情绪，改善您的心情

了解营养研究

随着研究的进行，我们开始为癌症生存者编写更多具体的指导方针。本手册讨论了可以帮助减少癌症风险的生活方式选项，它们都是有事实依据的。

更多专家同意生存者应食用推荐用于减少癌症的膳食。这样可以防止癌症复发或患上另一种癌症。应该这样做的原因有许多：

- 做为癌症生存者，您可能面临更高的以下各类风险：
 - 另一种癌症
 - 骨质疏松症
 - 肥胖症
 - 心脏病
 - 糖尿病
 - 与日常活动有关的问题
- 营养和生活方式变化对防范癌症的作用类似于正常保持身体健康应用的指导方针。它们在防范疾病方面能带来全面的健康益处。
- 某些食物含有可能有助于抗癌的营养成分。
- 研究表明，体重过高会增加患上多达 13 种癌症的风险，包括结直肠癌、乳腺癌（绝经后）、子宫内膜癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌、胆癌、肾癌和肝癌。食用健康食品就是一种有助于减肥的方法。

美国癌症研究所(AICR) 癌症生存者风险降低建议指导方针

美国癌症研究所（AICR）是一家大型的美国癌症研究机构。他们根据自己的研究发布了一组指导方针，帮助人们降低患上癌症的风险。参见下面的指导方针来考虑您可做出哪些改变来更健康地生活。使用此清单设置目标，帮您更健康地生活。目标可以不大，要确保它是具体目标。然后逐渐设定更多目标。本手册向您讲授为更健康地生活您可做出哪些改变。

1. 尽量瘦，但不要过瘦。
 2. 美国运动医学学院专门建议：
 - 每周至少进行 150 分钟适度的有氧锻炼或者
 - 每周进行 75 分钟剧烈有氧锻炼，或适度和剧烈有氧锻炼的结合。
 3. 避免饮用含糖饮料，少吃高能量食品（特别是 高糖份、低纤维或高脂肪的加工食品）。
 4. 食用多种蔬菜、水果、全谷类和豆类食品，例如大豆。
 5. 少吃红肉（如牛肉、猪肉和羊肉），避免食用加工肉类。
 6. 最好戒酒。如果饮用酒精饮料，男性每天不超过 2 杯，女性不超过 1 杯。
 7. 少吃咸的食物和用盐（钠）处理的食物。
 8. 不要依靠补充剂来抗癌。
- 切记：不要吸烟或嚼烟叶。

利用食物降低风险

Phyto 在希腊语中是“植物”的意思。植物化学物质存在于食物的植物源中，是健康膳食的重要组成部分。

植物化学物质是可促进健康的植物化学品。它们存在于水果、蔬菜、豆类、坚果、果仁、全谷物、香草和香料中。它们增加植物的味道、颜色和口味。

植物化学物质对于降低癌症风险有重要作用。虽然我们仍在了解它们如何抗癌，但早期研究指示它们可能防癌的第一道防线。

抗氧化剂是一种植物化学物质，它们可以防止细胞受到损伤而转变为癌症。导致细胞损伤的原因有：

- 老化
- 污染
- 辐射
- 光照
- 烟草
- 除草剂
- 酒精
- 受伤

要想从膳食中得到植物化学物质，最好的方法是吃以植物为主的食物。第 7 页上列出了包含植物化学物质的食物的示例。

关键是吃多种颜色各异的水果和蔬菜。



植物化学物质

食物	植物化学物质	潜在益处
深色绿叶菜类（菠菜、甘蓝、生菜、羽衣甘蓝）	<ul style="list-style-type: none">• 类胡萝卜素（叶黄素、玉米黄质）• 类黄酮类• 纤维• 叶酸	<ul style="list-style-type: none">• 类胡萝卜素作为抗氧化剂；可以减缓某些类型的癌细胞（乳腺、皮肤、肺、胃）的生长；可以改善免疫反应。• 纤维可以降低结直肠癌的风险
浆果（草莓、覆盆子、蓝莓）	<ul style="list-style-type: none">• 鞣花酸• 类黄酮类• 花青素• 维生素C• 纤维	<ul style="list-style-type: none">• 充当抗氧化剂• 减缓癌细胞的再生• 抑制某些癌症的生长
西兰花与十字花科蔬菜（布鲁塞尔豆芽、卷心菜、菜花）	<ul style="list-style-type: none">• 吲哚类• 异硫氰酸酯• β-胡萝卜素• 钾	<ul style="list-style-type: none">• 充当抗氧化剂• 帮助修复受损的 DNA• 抑制会刺激某些癌症生长的激素的活性
豆类（干豆、豌豆、扁豆）	<ul style="list-style-type: none">• 纤维醇• 蛋白酶抑制剂• 甾类化合物	<ul style="list-style-type: none">• 抑制癌细胞的生长• 防止肿瘤释放可破坏附近健康细胞的化合物• 减轻炎症（炎症可能加重癌症）
西红柿	<ul style="list-style-type: none">• 番茄红素	<ul style="list-style-type: none">• 抗氧化剂• 可防范前列腺癌
苹果（带皮）	<ul style="list-style-type: none">• 栎皮黄素• 类黄酮类• 维生素C• 纤维	<ul style="list-style-type: none">• 抗炎• 抗氧化剂

要更多了解食物中抗癌元素的信息和其他示例，访问美国癌症研究所的网站 www.aicr.org/foods-that-fight-cancer。

食用健康食品

以植物为主的食品是健康的选择，您应在自己的膳食中包含多种这样的食品。选择新鲜或冷冻的食品。罐头蔬菜和水果的营养成分较少，通常还添加盐或糖。植物提供维生素、矿物质、抗氧化剂、植物化学物质和纤维。其中的每一种对于保持健康都至关重要。以植物为主的食品包括：

- 蔬菜
- 水果
- 豆类、豌豆和大豆
- 全麦面包和意大利面
- 坚果和果仁
- 菜籽油和橄榄油

当您向饮食中加入植物性食物时，尽量让这些食物填满盘子里的三分之二，并遵循以下建议：

- 在您每天的膳食中至少有 2 1/2 杯蔬菜和水果。
 - 每餐吃蔬菜和水果，且以蔬菜为主
 - 以蔬菜和水果为点心
- 少吃油炸食物
- 有些植物营养素随着烹饪而被强化，有些则会被破坏。既要有原味，又要有烹饪确保食用多种以植物为主的食物。建议以完整形态食用食物，而不是将其榨汁。榨汁会损失纤维，而纤维对于防癌、控制体重和改善健康有多种益处。如果您希望饮用一些以植物为主的食物，选择将其混和后饮用。
- 选择全谷类而不是加工（精制）白面粉或白米。
- 每天至少吃 25 克纤维。藜麦、糙米、全麦、全燕麦、水果、蔬菜、豆类、豌豆、坚果和果仁均富含纤维。
- 许多以植物为主的食物均富含蛋白质。其中包括豆类、扁豆和藜麦。每周使用它们做一次或两次全素餐。

动物蛋白质

美国癌症研究所（AICR）建议将每周红肉（例如，牛肉、猪肉、野牛肉、鹿肉和羊肉）的食用量限制为少于 18 盎司以降低癌症风险。这相当于在一周的 6 天里每天吃 3 盎司的肉（大约有扑克牌那么大）。其他形式的动物蛋白质包括：

- 牛奶、酸奶和奶酪
- 鸡蛋、鱼和家禽

还建议：

- 不吃加工肉类，如腌肉或熏肉。熟食、包装午餐肉、香肠和火腿就是这类肉。
- 采用低脂肪的烹饪方式。炒、烤、烧烤、煎和煮。不要炸肉。盘中的动物蛋白质不要超过三分之一。



必需的脂肪

这些脂肪是只存在于食物中的健康脂肪。我们的身体不会产生必需的脂肪。Omega-3 和 omega-6 脂肪是维持生命所必需的元素。Omega-3 脂肪帮助减少体内的炎症。Omega-6 脂肪会增加炎症。为减少慢性炎症和癌症风险，多吃富含 omega-3 的食物，少吃富含 omega-6 的食物。

多吃含 Omega-3 的脂肪

野生冷水鱼，包括鲑鱼、金枪鱼、大比目鱼、鲱鱼、沙丁鱼和鲭鱼

鳄梨、橄榄

核桃、山核桃、腰果、亚麻籽、奇亚籽、南瓜籽

橄榄油、菜籽油和鳄梨油

喂草或牧场饲养的动物的肉、奶、酸奶和蛋

少吃含 Omega-6 的脂肪

煎鱼

炒时蔬

花生、葵花籽

豆油、玉米油和花生油

谷物喂养动物的肉、奶或蛋；高脂牛奶和乳制品，如全脂牛奶、半脂牛奶、鲜奶油、全脂奶酪；煎或油炸肉或鸡肉

了解豆类

豆腐、豆奶和豆粉等豆类食物有大量的营养成份。豆类中富含纤维、蛋白质和植物化学物质。

目前，大部分专家都认为适量的豆类（每天 1 到 2 份量）对于癌症生存者是安全的，并且可能有所帮助，包括乳腺癌生存者。豆类中包含大量异黄酮。但是，豆类的食用量不要过多，例如豆粉或异黄酮补充剂。向您的医生或营养师了解豆类的更多信息。

- 豆奶：这种非乳制品液体加入了钙，通常还含有维生素 A 和 D。选择低脂或无脂的豆奶。用它取代食谱中的牛奶，或者单独饮用。
- 豆腐：质地从极硬到软滑不等。极硬的豆腐质地紧密，适合炒或烤。软滑的豆腐最适合做汤或凉拌。
 - 提示：如果食谱要求用酸奶油，一半用豆腐，一半用酸奶油。
 - 记得把豆腐放在冰箱里。豆腐容易变质，要经常检查保质期。
 - 豆腐最长可冷冻 5 个月。
- 黄豆：这些烤熟的大豆通常会加调味品。它们有坚果的味道，类似于烤花生。可以当做小吃。
- 毛豆：把这些煮熟或蒸熟的青豆从豆荚中取出再吃。用手指或牙齿剥出豆子，扔掉豆荚。还可以购买已经去壳的豆子。当做小吃来吃。



少摄入钠

每天钠的摄入量不要超过 2400 毫克。这大概相当于 1 茶匙的盐。吃盐过多会加大患胃癌的风险，并且会让高血压症状加重。一天中尽量均匀摄入盐。注意：面包、谷类、罐头食品（如汤）、调味品和加工过的肉类（如包装的和新鲜的熟肉）中都有盐。少吃这些食物来减少盐的摄入量，阅读食物标签有助于选择含盐少的食物。用香草和香料代替盐或调味料为食物调味。

阅读食物标签

几乎所有的加工食品、熟肉和熟食上都有营养成分表（或食品标签）。有些未加工的食物没有标签，例如生鸡胸脯和新鲜水果和蔬菜。

使用以下技巧帮助您理解食物标签：

- g=克，mg=毫克。
- 检查食用份量。可能比您预期的多或少。份量基于正常所吃的食物量。
- 标签的左边列出了卡路里、脂肪、胆固醇、钠、总碳水化合物和蛋白质。了解您对每项的目标。
- 检查标签右侧的每日摄入量百分比。

这是根据每天摄入 2000 卡路里计算的。如果它与每天 2000 卡路里不同，调整您的每天膳食百分比。向营养师了解您每天应摄入的卡路里量。

营养成分	
每个容器 8 份量	
份量	2/3 杯 (55g)
每份量的量	
卡路里	230
	% 每日摄入量百分比*
总脂肪 12g	10%
饱和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	
胆固醇 0mg	0%
钠 160mg	7%
碳水化合物总量 37g	13%
膳食纤维 4g	14%
糖份总量 12g	
包括 10g 添加糖	20%
蛋白质 3g	
维生素 D 2mcg	10%
钙 260mg	20%
铁 8mg	45%
钾 235mg	6%

*每日摄入量百分比 (DV) 指出食品份量中营养成分在每日膳食中所占的比例。正常营养标准是每天 2000 卡路里。

少喝酒

酒精饮料卡路里高，但营养有限。换句话说，它们是空卡路里。我们还知道饮酒量大会增加癌症和其他疾病的风险。

过量饮酒会加大患以下疾病的风险：

- 肝癌
- 消化系统癌症，如大肠癌、口腔癌和食道癌
- 乳腺癌
- 心脏病
- 肥胖症
- 肝硬化

虽然酒精及其与癌症风险的关系需要更多的研究，但数据显示饮酒加吸烟会增加患癌症风险。

酒精饮品的饮用份量是多大？

男性饮酒每天不应超过 2 份。女性饮酒每天不应超过 1 份。尽量饮用水果冰沙、绿茶、草药茶或无酒精鸡尾酒。如果要饮酒，了解份量以便可以跟踪饮用量。



酒精的份量：

- 5 盎司红酒
- 12 盎司啤酒
- 1 ½ 盎司烈性酒

积极锻炼身体

积极锻炼的益处:

- 减少癌症风险
- 改善整体健康状况
- 让心肺更健康，减少患心脏病的风险
- 有助于减肥和保持体重
- 提高能量、耐力、力量和灵活性
- 减轻压力、焦虑和疲劳的影响，保持向上的情绪
- 帮助保持正常的肠功能

向医生咨询哪种锻炼和活动最适合您。有些癌症和其治疗的后期影响可能会限制活动。

增加活动的简单方法

- 走楼梯，不坐电梯。
- 将车停在停车场靠远端的位置。
- 购物前绕商店走几圈。
- 购买新的或二手的固定自行车，边骑边看电视。
- 走路、慢跑或跳绳。
- 走更长的路线增加步数。



体育活动和锻炼

体育活动一词描述许多形式的运动，包括涉及大型骨骼肌的活动。体育活动不应与锻炼混淆。锻炼包括有计划、有组织的重复活动，这些活动保持或改善身体素质的一个或多个组成部分。身体素质的 5 个组成部分是心血管耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和机体组分。

平常积极运动对您很重要，多运动，不要久坐。经常锻炼同样重要，包括有氧运动、力量训练和柔韧性锻炼。

- 有氧锻炼是在一段持续时间内提高心率和呼吸的任何活动。这种运动可以改善心血管耐力和肌肉耐力。
- 加强锻炼包括移动关节来抵抗某些阻力，培养力量并瘦身。
- 同时进行力量和有氧锻炼可以改善您的机体组分。
- 柔韧性锻炼通过缓慢拉伸肌肉来改善运动范围。

我需要多大量的体育活动？

有氧锻炼

在一周的大部分时间里，您应该努力进行适度或剧烈的有氧锻炼。在适度的有氧锻炼中，你应该有些许上气不接下气，感觉心跳得快一点。在剧烈的有氧锻炼中，您应该呼吸更快，一次只能说几个字。另一种确定有氧锻炼强度的方法是使用 0 到 10 分评价您感觉自己有多费力。0 代表不费力，10 代表最费力。按此标准评量，适度有氧锻炼的分值是 4、5 或 6，剧烈有氧运动的分值是 7、8 或 9。

根据您的能力和目标，至少努力实现以下目标：

- 每周 150 分钟的适度有氧锻炼

或者

- 每周 75分钟的剧烈有氧锻炼

或者

- 适度和剧烈有氧锻炼的结合

开始时慢一些，时间短一些（10–15 分钟），步调要放松，以免受伤。逐渐加大运动的频率、长度和强度。您可通过不同类型的运动达到时间总量。例如，每周 5 天，每天快走 30 分钟。（这就相当于 150 分钟的有氧锻炼。）也可以每天游泳或打篮球 25 分钟，每周 3 天。（这就相当于 75 分钟的剧烈有氧锻炼。）如果时间受到限制，您可以将运动分为两个 15 分钟或三个 10 分钟，这样每天就是 30 分钟的运动。它的效果与一次 30 分钟的效果一样。

下表给出了适度和剧烈有氧锻炼的示例。注意：您可以使用前面提到的方法来监测您在运动时感觉的费力程度，进而判断是适度还是剧烈有氧运动。您也可以通过调节自己的运动量来调整锻炼的强度，令其适度或更剧烈。

适度活动	剧烈活动
快走（17 分钟走1英里）	暴走（12 分钟走1英里）
跳舞	跑步
慢速游泳	快速骑自行车
打高尔夫球	打篮球
做园艺	折返游泳

力量训练

力量训练是一类克服阻力的锻炼。它有助于减少脂肪、改善肌肉色调、提高骨密度，帮助防止骨质疏松症和增强肌肉。每周至少有 2 天进行力量训练。您选择足够的重量，一次锻炼不能做超过 15 次。进行增加阻力的锻炼，例如：

- 使用自由重量或哑铃做二头肌卷曲。
- 使用举重机进行腿部按压。
- 用自己的体重作为阻力做前跨步行进。
- 使用抗压带进行肩部按压。

柔韧性锻炼

柔韧性锻炼通过拉伸肌肉保持身体位置。它有助于让所有关节全面保持灵活，避免在锻炼或进行体育活动时受伤。

柔韧性锻炼包括：

- 瑜伽
- 普拉提
- 向前弯曲-站立或坐下时胸部朝向脚趾靠拢
- 伸展（例如，脚筋伸展、胸部伸展、小腿伸展）

坐立脚筋伸展

- 坐在椅子边缘时，一条腿伸向身体前面，脚后跟接触地面。
- 伸出手，上身倾斜向前，胸部向大腿靠拢。
- 注意后背上方不要弯。后背下方应稍有弯曲。
- 保持这个伸展姿势 30 秒。
- 每条腿重复 3 次。

成功技巧

- 每天留出时间来进行锻炼。
- 找一个锻炼伙伴帮您坚持锻炼，与您作伴。
- 热身和降温 5 分钟。记得热身和降温后要做伸展。
- 要减轻体重，您可能需要增加活动量，并减少摄入的卡路里。营养师可以帮您制订减肥计划。



保持健康的体重

通过保持健康的体重降低您患癌症的风险。全身脂肪、内脏脂肪和腰部周围的脂肪会加大患上多达 13 种癌症的风险。其中包括结直肠、乳房（绝经后）、子宫内膜、食道、胰腺、胆囊、肾脏、肝脏等。体重指数和腰围是 2 个重要数值。如果它们的值高，您患某些癌症和出现其他健康问题的风险要更高。

体重指数 (BMI)

体重指数或 BMI 相对身高衡量人的体重。BMI 升高意味着您患上某些癌症的风险也在升高。要找出您的 BMI，参阅第 20 页上的图表。然后查看下表。

BMI 体重状态

低于 18.5 是体重不足

18.5 - 24.9 是正常

25 - 29.9 是过重

30 以及更高是肥胖

我的 BMI 是 _____

我的 BMI 目标是 _____

腰围

健康风险	男性	女性
健康风险低	40 英寸或更低	35 英寸或更低
健康风险高	超过 40 英寸	超过 35 英寸

腰围（即，腰周边的尺寸）衡量您腰周围的脂肪。腰围大或腰围不断增大的人患某些癌症的风险要更高。

要找出您的腰围，采用以下步骤。

1. 面对镜子，找到髌骨的顶端。
2. 在腰周围的髌骨上方绕一根带子。带子应该贴身，但不压入皮肤。
3. 呼气，并以英寸为单位记录测量值。

我的腰围是 _____

减肥

向您的医生或营养师咨询您的健康体重。如果您的体重不在健康体重的范围内，采用以下步骤：

1. **设置目标。** 设立明智的目标，并包括实现目标的期限。

例如，如果您需要减肥，可以先将目标设为在 6 个月内减轻 10%。不要让体重下降过快。体重缓慢均匀地下降才是健康的方法。每天少吃 300 到 500 克卡路里 可以每周将体重减少 1 到 2 磅。再少吃就不健康了。

2. **主要吃营养均衡、更健康的食物。** 多吃蔬菜和水果。

3. **坚持运动。** 开始时每天步行 10 到 15 分钟，然后逐渐增加。最后达到每周步行 150 分钟（每天 30 分钟，每周 5 天）。

4. **改变生活方式：**

- 限制外出用餐的次数
- 与家人和朋友一起运动
- 规划您的饮食并安排时间进行锻炼
- 重视您的健康和减肥目标

维生素和其他补充剂

您不需要直接吃维生素、矿物质、抗氧化剂或草药。最好是选择健康的食物，选择以植物为主的膳食。

研究发现，服用补充剂并不能有像食用完整食物一样的健康效果。在某些情况下，某些补充剂摄入的剂量过大可能有害。

补充剂还可能干扰处方药、非处方药和化疗。向您的医护团队通告您服用的所有补充剂。如果您在服用血液稀释药，这一点尤为重要。

在大部分情况下，与补充剂相比，身体对来自食物的营养成份利用效果更好。如果您想服用补充剂：

- 咨询您的营养师和医护团队。他们可以帮您审核所有选项。
- 跟踪您的膳食，了解您从食物中获取了多少营养。
- 如果您需要服用补充剂，复合维生素可能是最好的选择。按照标签上的说明服用。



我如何选择复合维生素？

选择一种复合维生素，不要超过标签上所列营养成分每日摄取量的 100%。此信息在营养标签的右侧。不要选择含有草药的复合维生素。草药成份可能干扰处方药或非处方药。复合维生素不应取代健康、均衡的膳食中的营养成分。

我如何确保补充剂的质量？

与食品不同，美国政府不会审查膳食补充剂的安全性。其中包括所有维生素、矿物质和草药产品。因此，最好使用由美国药典或 ConsumerLab.com 这类独立第三方审核过的膳食补充剂。

- **美国药典 (USP)**

www.uspverified.org

要在产品标签上打上 USP 认证的批准印章，补充剂制造商必须自愿参与计划。随后测验产品的质量、纯度和效力。许多品牌和普通的补充剂都是由 USP 认证的。

- **ConsumerLab.com (CL)**

www.ConsumerLab.com

ConsumerLab 独立审核膳食补充剂并在其网站上发布此信息。但是，此信息只提供给订户。满足 CL 标准的品牌可以在其标签上加上 CL 批准印章。

尚无足够的研究数据指出草药补充剂是安全或有效的。不同地区、不同品牌的草药各不相同。很难知晓草药补充剂是否都是相同的。有证明指出服用过多补充剂会增加患癌症的风险。服用前先向您的医护团队咨询。

特殊考虑事项

即使您有其他的慢性健康问题，如糖尿病、心脏病、肝病或肾病，您仍然可以过上健康愉快的生活。除了这些指导方针，监测您摄入的碳水化合物、蛋白质、盐和脂肪。

征求注册营养师的建议，帮助您改善自身的健康。注册营养师是有执照的专家。他们接受过足够的教育和培训，可以在治疗和恢复期间为患者定制护理计划。

资源

美国癌症协会

800-ACS-2345 (800-227-2345)

www.cancer.org

美国癌症协会提供治疗期间和治疗之后的营养信息，及如何应对副作用等。在网站的搜索字段，输入“nutrition”查找信息。输入“cooking smart”查找健康烹饪、购物清单等方面的窍门。

营养与膳食学学院（学院）

800-877-1600

www.eatright.org

学院是全国最大的食品和营养专业机构。此网站提供客观的食品和营养信息，能帮助您取得最好的营养及健康幸福的生活。虽然有些部分专门面向学院会员，但您也可以搜索健康生活方式窍门、使用在线工具、阅读手册和读物清单，及到其他营养资源的链接。

美国癌症研究所(AICR)

800-843-8114

<http://aicr.org>

AICR 资助对膳食和防癌的研究，并向公众传播结果。本网站包含经研究得出的有价值的信息。单击页面上方的“Subscribe”订阅免费的时事通讯和每周健康食谱。

美国国家癌症研究所 (NCI)

800-422-6237

<http://www.cancer.gov>

要了解营养和癌症生存的更多信息，致电美国国家癌症研究所信息服务处。接受过培训的癌症信息专家将回答您的问题。

在搜索字段中输入“nutrition”阅读“Nutrition in Cancer Care (PDQ)”。

卫生研究院膳食补充剂办公室

301-496-4000

<http://dietary-supplements.info.nih.gov>

单击“Health Information”标签查找膳食、维生素、矿物质和草药补充剂方面的信息。此链接包含联邦药品管理局（FDA）的警示和联邦贸易委员会（FTC）公布的虚假广告。还可使用农业部食品消费数据库。

营养数据

www.nutritiondata.com

除了“每日需求计算器”和“营养成份搜索工具”这样的工具，“营养数据”还提供对任意食品或食谱的完整营养分析，帮助您选择最适合您营养需求的食品。

Nutrition.gov

www.nutrition.gov

此网站包含政府提供的有关食品和营养的信息。查找有关健康膳食、体育活动和食品安全的可靠信息。还提供了针对各个生命阶段的专门营养信息：婴儿、儿童、青少年、女性、男性和老年人。

MD Anderson 癌症中心

<http://mdandersontlc.libguides.com/nutrition>

此在线工具帮您查找您需要的可靠健康信息。本指南为患者、生存者和普通公众提供营养和体育活动方面的资源。

<https://atthetable.mdanderson.org/>

@TheTable 是一本在线食谱，里面有为健康生活方式准备的营养菜品，适合家庭享用。来自儿童癌症医院的营养师已审核过这些食谱。

智能手机应用程序和网站

有许多应用程序和互动网站可以帮助您实现您的健康目标。有些帮助跟踪活动，有些可以提供有关营养的信息，并帮助保留食品记录。其中许多是免费的，但也有些功能或额外的项目需要您购买。

参考的期刊文章

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention: Reducing the Risk of Cancer with Healthy Food Choices and Physical Activity in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volume 62, pages 30–67, 2012. 网址：

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.20140/epdf>

Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volume 62, pages 242–274, 2012. 网址：

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21142/pdf>

附录

		正常										过重										肥胖										极为肥胖																							
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																		
体重指数		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																		
身高 (英寸)		体重 (磅)																																																					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258																			
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267																			
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276																			
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285																			
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295																			
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304																			
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314																			
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324																			
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334																			
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344																			
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354																			
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365																			
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376																			
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386																			
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397																			
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408																			
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420																			
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431																			
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443																			

Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.
资料来源：改编自成人超重和肥胖的鉴定、评估和治疗的临床指南：证据报告。

注

由癌症生存办公室、患者教育办公室和临床营养联合编写。

本材料得到患者支援志愿者基金的大力资助。

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

gr | kg | 3.18 | 10K

