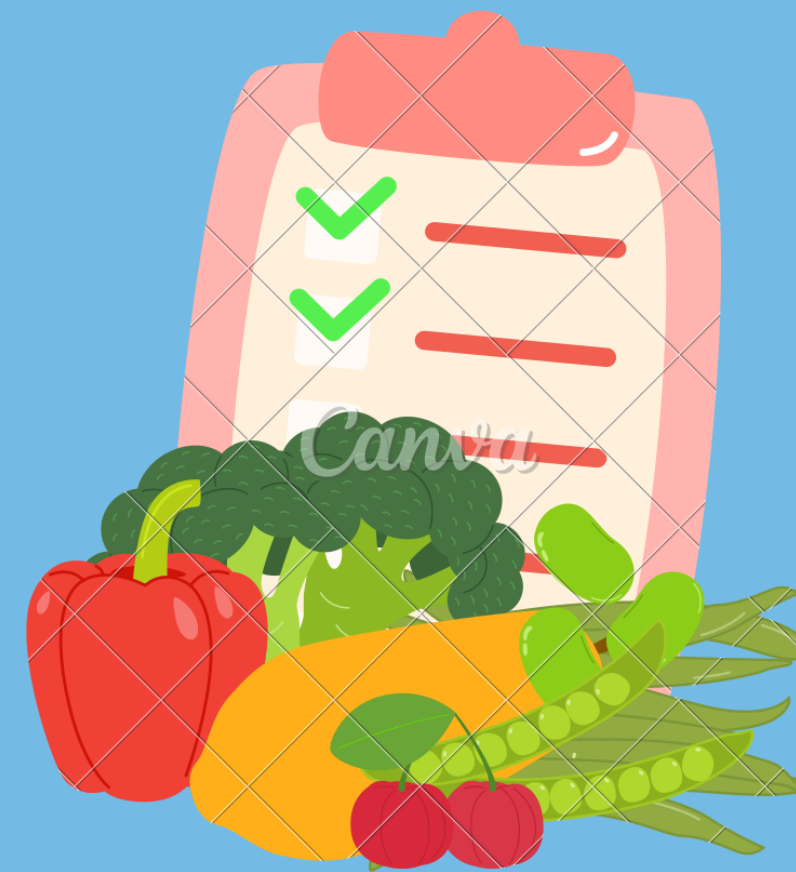
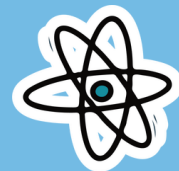
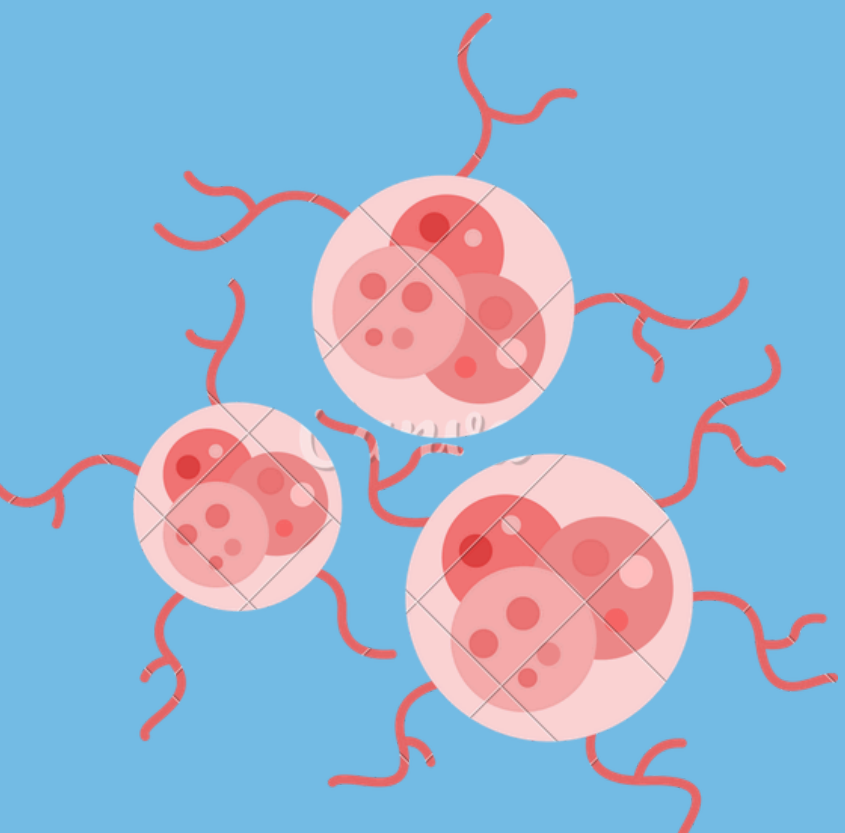


抗癌飲食：科學與迷思

破解癌症飲食的五大誤區

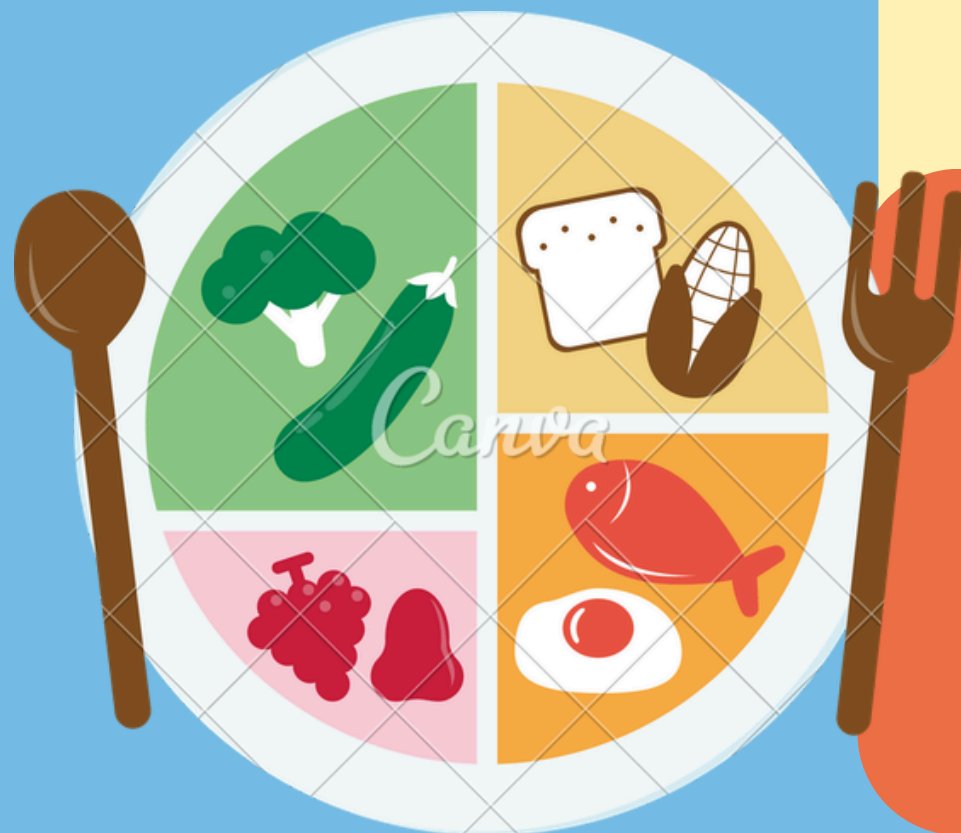
李丹瑩，美國註冊營養師，紐約執業營養師

Balance Nutrition, 知食營養診所



醫生，我到底還能吃什麼？

- 糖會餵大癌細胞
- 餓一餓，癌細胞就會死
- 保健品吃越多越好
- 果汁可以排毒
- 牛肉不能吃

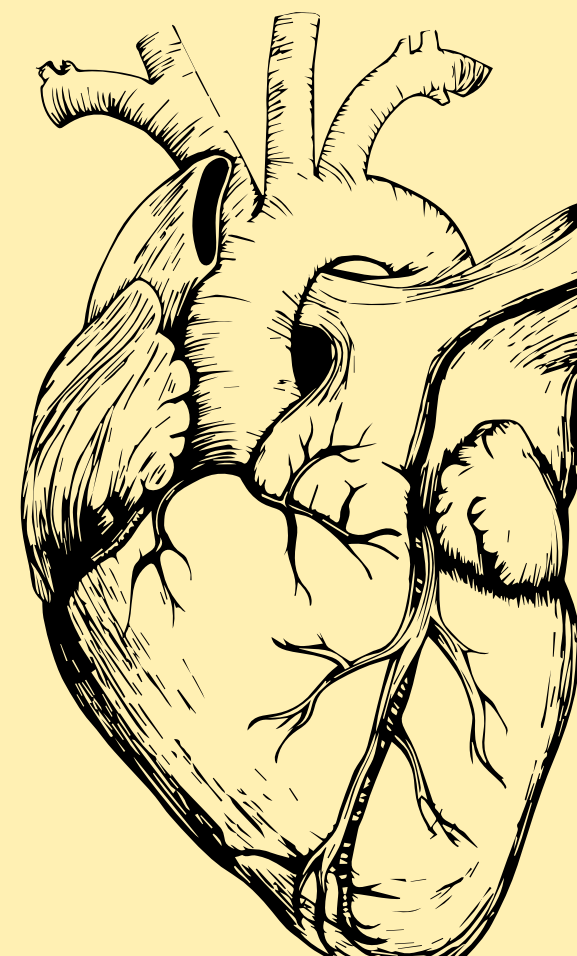
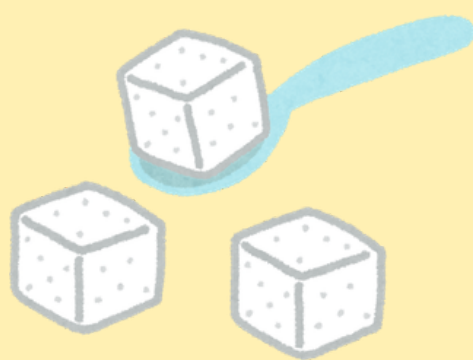
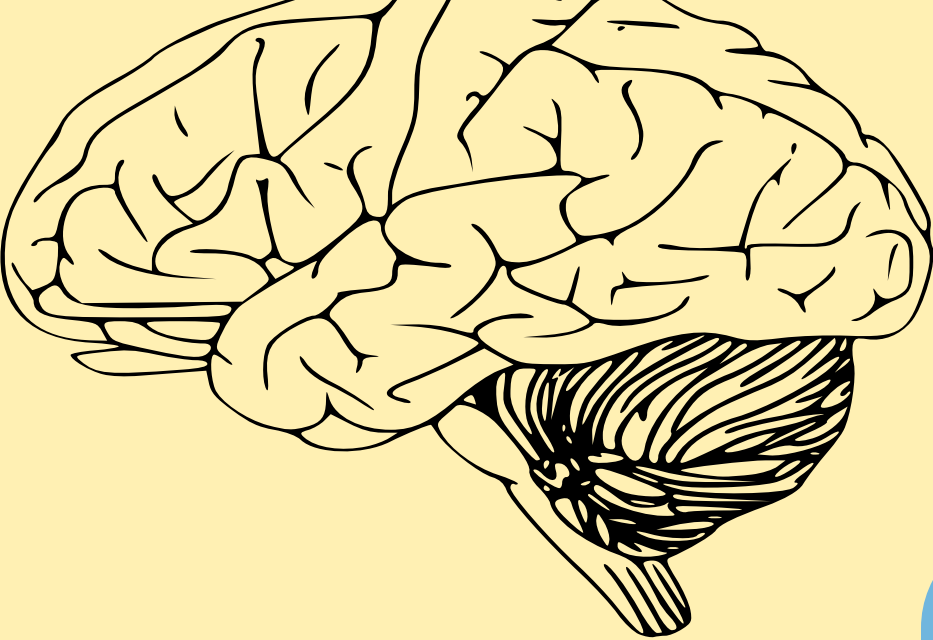


營養不良



目錄

- 糖是不是癌細胞最喜歡的食物？
- 斷食能不能餓死癌細胞？
- 有機食物是不是更能抗癌？
- 保健品是不是越多越好？
- 果汁排毒真的有用嗎？
- 科學建議的飲食原則





1. 戒糖就能餓死癌症？

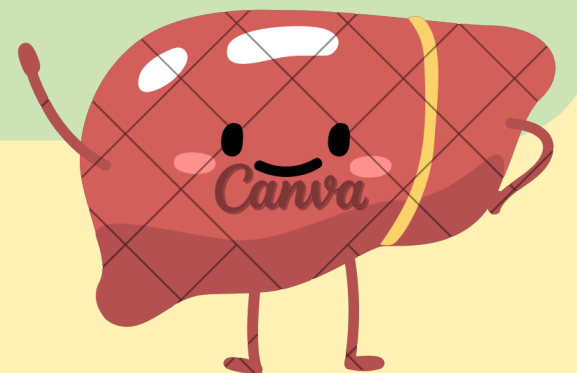
迷思說法

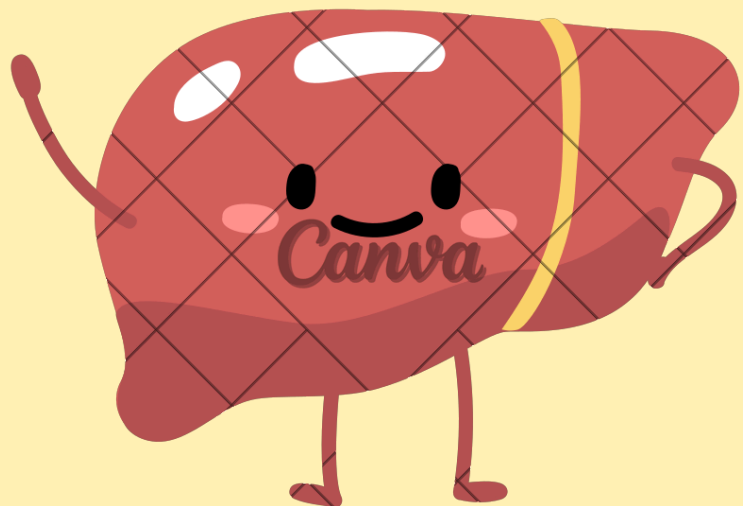
- 所有細胞都需要葡萄糖作為能量來源
- 癌細胞比正常細胞消耗更多葡萄糖
- 所以，「戒糖」可以餓死癌細胞？



科學實驗

- 限糖無法**選擇性**餓死癌細胞，正常細胞同樣受影響
- 身體有嚴格的血糖調節機制，低糖飲食不會大幅降低血糖。
- 目前沒有臨床證據顯示「戒糖」能直接抑制腫瘤





什麼影響癌症？

- 長期肥胖
- 長期高熱量（高飽和脂肪）
- 長期慢性炎症



- 少喝含糖飲料
- 不需要完全戒水果
- 不需要談糖色變



2. 斷食能餓死癌細胞？

迷思說法

- 完全不吃東西可以餓死癌細胞
- 各種斷食法（168、521、長期斷食）被傳能抗癌/延長壽命

科學實驗

- 部分動物實驗顯示斷食或可提升化療效果，但人體臨床研究仍然有限
- 癌症患者營養需求高，長期斷食可能導致肌肉流失、免疫力下降
- 治療期間任何斷食計劃須先諮詢腫瘤科醫師





3. 有機食品一定更好?

迷思說法



- 有機食品不含農藥，更安全
- 有機食品營養更豐富
- 吃有機食品才能防癌抗癌

科學實驗

- 有機食品的農藥殘留確實較低，但並非**零農藥**
- 目前研究尚未證實有機食品在營養成分上有顯著優勢
- 多吃蔬果（無論是否為有機）比只吃少量有機蔬果更重要

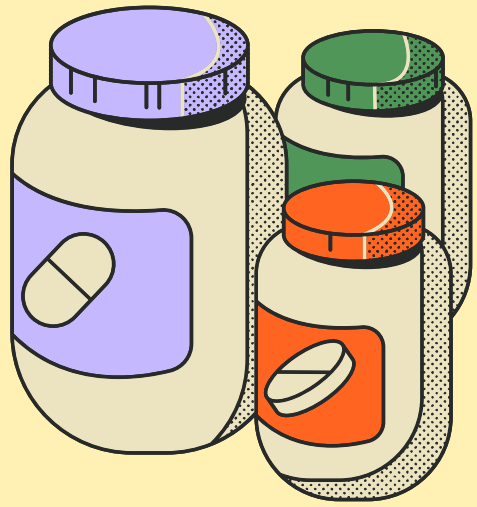


飲食真正重要的：

吃足夠的

- 蔬菜
- 水果
- 全穀物
- 優質蛋白





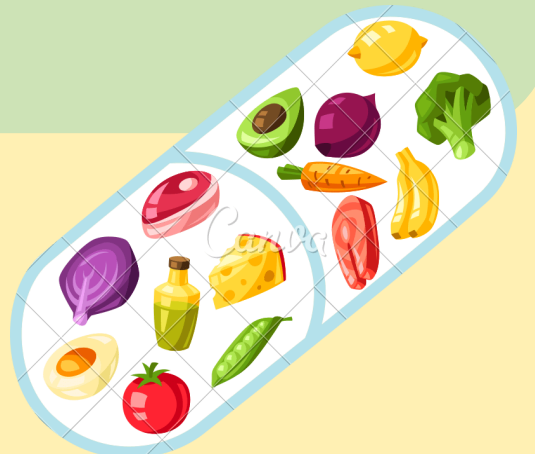
4. 保健品越多越好？

迷思說法

- 高劑量維生素C可以殺死癌細胞
- 抗氧化補充劑可以防癌
- 保健品吃越多越安全越有效

科學實驗

- 高劑量抗氧化劑（如維生素E、β-胡蘿蔔素）在某些研究中反而增加癌症風險
- 部分補充品會干擾化療或放療的效果
- 只有確認缺乏某種營養素時才需要補充



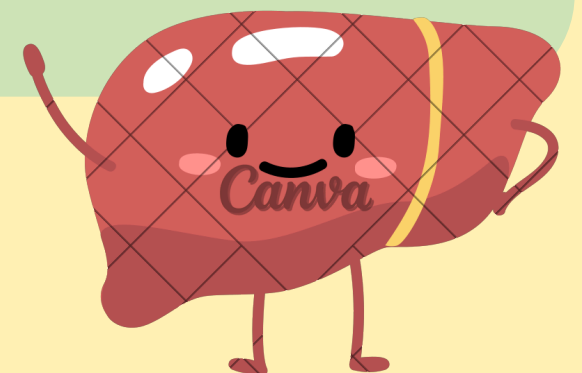
5. 果汁排毒能清除毒素、抗癌？

迷思說法

- 喝大量蔬果汁可以排出體內毒素
- 果汁斷食可以「重置」免疫系統
- 排毒療程可以對抗或預防癌症

科學實驗

- 人體有肝臟和腎臟專門處理排毒，不需要額外「清洗」
- 榨汁去除了蔬果中重要的膳食纖維
- 「排毒」在醫學上並無明確定義，相關的產品尚缺乏科學依據



科學建議的飲食原則

吃出彩虹蔬果

每日攝取各色蔬果，
提供多樣的植物素



全穀物

選擇糙米、燕麥等全
穀物，增加纖維和B
族維生素



優質蛋白質

魚類、豆類、家禽；
減少加工肉品



健康的脂肪

橄欖油、牛油果、堅
果、深海魚等；避免
反式脂肪



充足的水分

以白開水為主，限制
含糖飲料



均衡飲食

沒有單一的「超級食
物」能防癌



答疑

PRESENTED BY
DANYING LI
李丹莹

答疑

- Should cancer patients reduce their intake of oil, salt, and sugar?
- Is it appropriate for cancer patients to replace an entire meal with milk and cheese?
- Do supplements such as **Ganoderma (Lingzhi/Reishi mushroom), Cordyceps, American ginseng, or vitamin supplements** provide benefits for cancer patients?
- Does soup made with peanut skins provide any benefit for patients with blood cancers?

- Should cancer patients maintain a warm, dry living environment and avoid cold conditions?
- What recommendations do you have for cancer patients living in countries with limited access to medical care?
- Is it safe for cancer patients to travel?
- Can cancer patients primarily receive Western medical treatment while using Traditional Chinese Medicine as a complementary therapy?
- Can prolonged stress, low mood, or depression contribute to the development or progression of cancer?
- Is swimming beneficial for cancer survivors or patients during treatment or recovery?



**Thanks for
listening!**