



# 飲食原則

頭頸癌病患成功治療的前提是好的營養保護

## 1. 足夠的熱量維持住體重，才會有較佳體力和較少治療副作用出現

飲食上少量多餐，可以 6-8 餐供應，盡量選用體積小但熱量高又有優質蛋白質的食材，以達到體重維持

## 2. 依個人口腔咀嚼吞嚥能力選擇最適合的飲食型態

無法正常咀嚼者，建議採用全流質或半流質飲食製備，盡量採用天然食物，以全穀根莖類如糙米、燕麥、地瓜、山藥、薏仁或種實類如紅豆、綠豆等為熱量主要來源

可以咀嚼者亦盡量將食物製備成較軟質或水分多的型態方便吞嚥

## 3. 優質且適量的蛋白質幫助組織修補及血球製造

優質蛋白質的來源：黃豆、蛋、魚、肉，分攤在各餐中攝取確保達到高利用率

必要時也可以添加高蛋白粉、胜肽和胺基酸

-**麩醯胺酸(Glutamine)**研究指出 Glutamine 對於口腔粘膜及腸道黏膜的修復有幫助。

-**精胺酸(Arginine)**可促進能量產生、細胞生長及分化、改善氮平衡、提升免疫系統功能、增強 T 細胞活性與巨噬細胞殺菌力、促進膠原蛋白合成以幫助傷口復原。

## 4. 適量好油攝取

核桃、亞麻籽、魚油等富含 $\omega$ -3 脂肪酸，有抑制體內發炎反應。

適量油脂可減緩體內蛋白質及脂肪組織的耗損，可維持體重穩定，並增加瘦肉組織量。

## 5. 增加蔬果及纖維攝取量

豐富的蔬菜和水果，提供足量纖維、維生素、礦物質和植化素，可以減少頭頸癌腫瘤的發生

研究發現下列營養素可降低頭頸癌的發生

營養素	食材舉例
維生素 A	蛋黃、黃綠色蔬菜及水果，如青江白菜、胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、黃紅心蕃薯、木瓜、芒果等
維生素 B 群	蔬菜、豆魚肉蛋類、未精緻穀類
維生素 C	黃紅色蔬菜與水果中，如番石榴、柑橘類、檸檬、奇異果、青辣椒等；減少胃內亞硝胺的形成
薑黃素	咖哩、薑黃、黃芥末、薑； 對於頭頸部癌症患者，且正在接受化療藥物者，均會有所助益。 在人類舌部鱗狀組織中，薑黃素可顯著抑制細胞生長及癌轉移。

多醣體	香菇、洋菇、鴻喜菇、巴西蘑菇、木耳等
$\beta$ -胡蘿蔔素	黃紅色的蔬菜與水果，如胡蘿蔔、蕃茄、黃紅心番薯、木瓜、菠菜等
茄紅素	蕃茄、葡萄柚、紅心芭樂等；能中和自由基
蒜辣素	大蒜、洋蔥等

6. 減少精製糖、過量油脂的食物

過量的糖及油脂容易有反胃及嘔吐的情形，並增加頭頸癌之發生

7. 拒絕檳榔、抽菸、喝酒

8. 醃鹽製品（例如榨菜、酸菜、梅乾菜、鹹菜、泡菜、鹹魚、豆豉、雪裡紅、蝦醬、醃醬、肉醬等）、燻肉、豆類發酵食品（如臭豆腐、豆腐乳）、發霉穀物因與頭頸癌發生正相關，必需避開

9. 過燙或太辣等刺激性的食物容易造成口腔病變，選用時需小心

10. 注意口腔衛生

---