



聖雅各福群會  
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2015-03-04

Newspaper | A10 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 534words | Image No: 1/1 | Image Size: 134cm-sq(12.2cm x 11cm) | Ad-Value: HKD24,470

## 健康在您手：均衡飲食恒常運動 減患癌機會

癌症是本港頭號疾病殺手，死亡率遠超第二位的心臟病，肺癌、大腸癌和乳癌的發病率最高。癌症可以遺傳，但亦跟環境及飲食有關，故改善飲食可有效減低患癌機會。

肥胖人士有較大機會患癌症。體重指數（BMI）有助了解個人體重是否標準，體重指數算式為體重（公斤）÷身高（米）<sup>2</sup>。亞洲成年人的正常體重指數介乎18.5至22.9；若為23或以上，就需控制體重。運動與飲食是控制體重的不二法門，沒有運動習慣的人士，建議先每天開始十五分鐘慢跑或急步行，循序漸進增加運動時間和強度。長期病患者運動前最好先諮詢醫生或物理治療師。

日吃最少兩份水果三份菜

世界癌症研究基金會及衛生署提倡每天進食最少兩份水果及三份蔬菜，即兩個中型水果（如蘋果）和一碗半熟菜。新鮮蔬果含豐富維生素和礦物質，是天然抗氧化劑，有效預防癌症。最新建議每天進食肉類和豆類的上限為八兩，約相等於八個乒乓球大小，建議每星期應進食少於五百克（十八兩）紅肉，多選白肉如魚肉、雞肉，加工肉類如火腿、煙肉和香腸等，應可免則免。

均衡飲食和恒常運動是最好的抗癌秘笈，定期身體檢查也不可或缺。如有任何健康疑問，請諮詢家庭醫生和營養師。[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心為社區人士提供個別營養諮詢及評估服務，預約及查詢可致電 2831 3254或瀏覽 <http://sjsdiet.sjs.org.hk>

[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心





## 均衡飲食恒常運動 減患癌機會

癌症是本港頭號疾病殺手，死亡率遠超第二位的心臟病，肺癌、大腸癌和乳癌的發病率最高。癌症可以遺傳，但亦跟環境及飲食有關，故改善飲食可有效減低患癌機會。

肥胖人士有較大機會患癌症。體重指數 (BMI) 有助了解個人體重是否標準，體重指數算式為體重 (公斤) ÷ 身高 (米)<sup>2</sup>。亞洲成年人的正常體重指數介乎18.5至22.9；若為23或以上，就需控制體重。運動與飲食是控制體重的不二法門，沒有運動習慣的人士，建議先每天開始十五分鐘慢跑或急步行，循序漸進增加運動時間和強度。長期病患者運動前最好先諮詢醫生或物理治療師。

### 日吃最少兩份水果三份菜

世界癌症研究基金會及衛生署提倡每天進食最少兩份水果及三份

蔬菜，即兩個中型水果 (如蘋果) 和一碗半熟菜。新鮮蔬果含豐富維生素和礦物質，是天然抗氧化劑，有效預防癌症。最新建議每天進食肉類和豆類的上限為八兩，約相等於八個乒乓球大小，建議每星期應進食少於五百克 (十八兩) 紅肉，多選白肉如魚肉、雞肉，加工肉類如火腿、煙肉和香腸等，應可免則免。

均衡飲食和恒常運動是最好的抗癌秘笈，定期身體檢查也不可或缺。如有任何健康疑問，請諮詢家庭醫生和營養師。聖雅各福群會社區營養服務及教育中心為社區人士提供個別營養諮詢及評估服務，預約及查詢可致電 2831 3254 或瀏覽 <http://sjsdiet.sjs.org.hk>



聖雅各福群會  
社區營養服務及  
教育中心  
聖雅各福群會  
St. James' Settlement