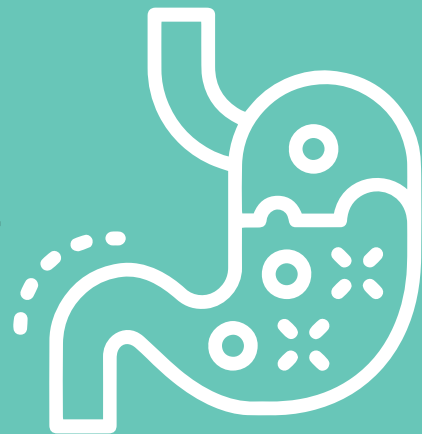


幫助 美國華裔 了解與預防胃癌



什麼是胃癌？

胃部的癌症（世界排名第5的常發癌症）

因素

有哪些因素可能增加罹患胃癌的風險呢？

下列因素可能提高您罹患胃癌的風險：

- 胃裡感染了幽門螺杆菌（一種細菌感染）
- 喝酒
- 經常吃醃漬、鹽醃、過度處理（加工）、或煙燻類的食物
- 不經常運動
- 抽香煙或使用煙草製品
- 家裡有人患有或曾經患過胃癌

使用手機、感覺壓力很大、吃辛辣或者甜味食物不會增加您得胃癌的風險。

哪些食物可能導致患胃癌的風險更高？

吃以下醃漬、鹽醃、加工或煙燻的食物可能會增加患胃癌的風險

- 鹹魚或鹽醃海味
- 方便面
- 醃菜
- 中式燒臘（叉燒）
- 煙燻燒烤肉串
- 香腸

這些食物在華人的飲食中很常見，因此可能很難完全杜絕食用。但是，少吃這類食物可能有助於改善健康飲食習慣，並降低患胃癌的風險！





我們該如何預防胃癌？

為了降低患胃癌的風險，改變生活方式很重要。一點點一點點逐步改變您的生活和飲食方式，讓改變容易實行，幫助您預防胃癌並改善健康狀況。一些有幫助的生活改變是：

- 如果您患有幽門螺杆菌感染，請吃完服用醫生開的藥物以清除病毒。
- 選擇更健康的飲食：



避免吃醃漬、鹽醃、加工及煙燻的食物



吃更多水果尤其是柑橙類水果，還有新鮮蔬菜



鈉是鹽的另一個叫法。透過閱讀食物標籤，您能知道所吃的食物中含鈉多少。食品指南建議您在日常飲食中攝取適量的養分，選擇鈉含量低於每日建議的2,400毫克的食物有助於減少鹽的攝取（2,400毫克的鈉大約是1茶匙的鹽量）



參考平衡健康的餐盤，一餐應由大約 $\frac{1}{2}$ 份量的蔬菜和水果、 $\frac{1}{4}$ 的瘦蛋白質、 $\frac{1}{4}$ 的穀物或澱粉食物組成。

- 少喝（減少）或停止飲酒，戒掉香煙或停止使用其它煙草製品。
- 增強您的定期運動計劃！制定每周五天進行每次至少30分鐘的中度運動計劃。中度運動指的是運動時您的心臟跳動比坐著的時候快，但您仍然可以說話而不至於呼吸困難。



除了增加心跳每分鐘律動的一類運動之外，還可以嘗試力量訓練，這有助於保持肌肉、關節、肌腱及骨骼的健康和強壯。

