

乳癌病友

體適能促進指南



中華民國

中華民國乳癌病友協會
Taiwan Breast Cancer Alliance



目次 contents

前言

概論

- 1、肥胖對乳癌病友的影響03
- 2、肌少症對乳癌病友的影響04
- 3、運動與淋巴水腫的關係06

體適能

- 1、定義及重要性07
- 2、如何促進體適能08

運動

- 1、準備開始運動13
- 2、乳癌病友運動處方建議16
- 3、安全執行運動處方28

飲食營養

- 1、乳癌病友營養需求建議33
- 2、六大類食物及份量介紹37
- 3、看懂食品標示49
- 4、攝取膳食營養素(維生素、礦物質)52

病友常見問題 Q&A

參考資料 / 輔助工具

感謝名單

前言

肥胖為現代人常見困擾，而乳癌病友更應對肥胖提高警覺。多項研究顯示，乳癌患者的肥胖或體重增加，與疾病的惡性進展及存活時間降低有關。除了肥胖問題之外，另一群病友則面臨肌少症的困擾，肌少症除了會造成生活品質下降外，更有失能甚至生活無法自理的風險。

定期持續運動，不但可以燃燒脂肪遠離肥胖，更能夠強健肌肉、減緩骨質流失。而攝取充足營養並維持飲食均衡，吃的健康不過量，更是增肌減脂避免肌少症的不二法門。

這本指南經過專業運動教練、健康管理專家、營養師共同審稿，除了專門為乳癌病友量身打造運動處方，並提供營養需求建議之外，更收錄病友常見問題 Q&A，以解答病友姐妹們常見的誤謬與迷思。另外，有鑒於網路教學影片與坊間健身房的運動課程不見得適合乳癌病友，TBCA 特別為姐妹們設計了一系列的「乳癌病友專屬運動」，非常鼓勵姐妹們珍惜資源，多加利用！

理事長

杜麗珠

概論

(一) 肥胖對乳癌病友的影響

1. 乳癌病友肥胖問題

一般人對癌症病人的既定印象是體重下降，但體重或身體質量指數（Body Mass Index, BMI）增加，卻是乳癌患者治療中或治療結束後常會出現的現象。體重增加是抗荷爾蒙藥物 Tamoxifen（泰莫西芬）的副作用之一，研究顯示約有 34-96% 的乳癌患者，罹病後會有體重或 BMI 增加的情形。各研究的體重增幅差距頗大，從 0.6 公斤至 6.2 公斤不等，增加的體重即使在治療數年後多仍無法完全恢復，因此肥胖實為乳癌患者需長期面對的重要課題。

2. 肥胖威脅乳癌病友健康

在一項統計中，BMI>40 的重度肥胖者，乳癌死亡率是 BMI <20.5 的 3 倍。一項土耳其的研究顯示，BMI 越高，乳癌的復發機率也越高；另外有高達 8 項的研究顯示，**乳癌患者的肥胖或體重增加，與疾病的惡性進展及存活時間降低有關。**

雌激素是腫瘤生長和擴散的關鍵因素之一，由於停經後女性產生雌激素的來源為脂肪細胞，因此若體內脂肪組織越多，則雌激素分泌量也越高，乳房細胞暴露於雌激素環境的時間越長，乳癌復發的危險性也越高。

(二) 肌少症對乳癌病友的影響

1. 什麼是肌少症

肌少症是指隨著年紀增長所引起的肌肉流失現象，包含肌肉量減少與肌肉品質下降，將造成肌力減退或體能表現下降。據研究顯示，40 歲後肌肉質量每十年平均下降 8%，70 歲以後肌肉質量下降率提升至 15%。

臺灣研究顯示，65 歲以上的長者，女性肌少症盛行率為 2.5%~6.5%。而肌肉量減少同時伴隨脂肪量上升，則可能成為「肌少性肥胖」，被認為是造成死亡的重要原因之一。

因年紀增長引起的肌肉流失，為漸進性且不可逆的老化過程，僅能透過規律運動及均衡飲食，維持肌肉量以避免肌少症發生。

2. 肌少症自我檢測

女性乳癌好發年齡為 45-69 歲，與肌少症好發年齡有部分重疊。此外，乳癌病友因藥物副作用，常面臨肥胖、上肢身體機能障礙、骨質流失甚至骨質疏鬆等現象，這些現象均導致乳癌病友規律運動較常人困難，因此更應該謹慎面對肌少症的威脅。

SARC-F 是亞洲肌少症共識會 (AWGS) 建議使用的主觀自評式問卷，內容包含力量、行走、起身、登階、跌倒等五個檢測項目。可以幫助病友姐妹們自行評估是否面臨肌少症風險。

SAPC-F 肌少症自我評量問卷

請在各題中選出一項最能符合您的狀況

評估項目	問題	完成的困難度	
肌力	對您來說，拿起或搬動 5 公斤重 (約兩個炒菜鍋) 的物品會感到困難嗎？	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難 / 無法完成	2
步行輔助	走一個房間的距離會感到困難嗎？	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難 / 需要使用步行工具 / 無法完成	2
從椅子上起身	您從床或從椅子上起身會感到困難嗎？	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難 / 沒有他人幫助時無法完成	2
上臺階	您走上 10 個臺階會感到困難嗎？	沒有困難	0
		有一些困難	1
		很困難 / 無法完成	2
跌倒	過去 1 年中您跌倒過幾次？	沒有跌倒	0
		1-3 次	1
		4 次或以上	2

※ 問卷總分達 4 分以上，建議向醫師諮詢。

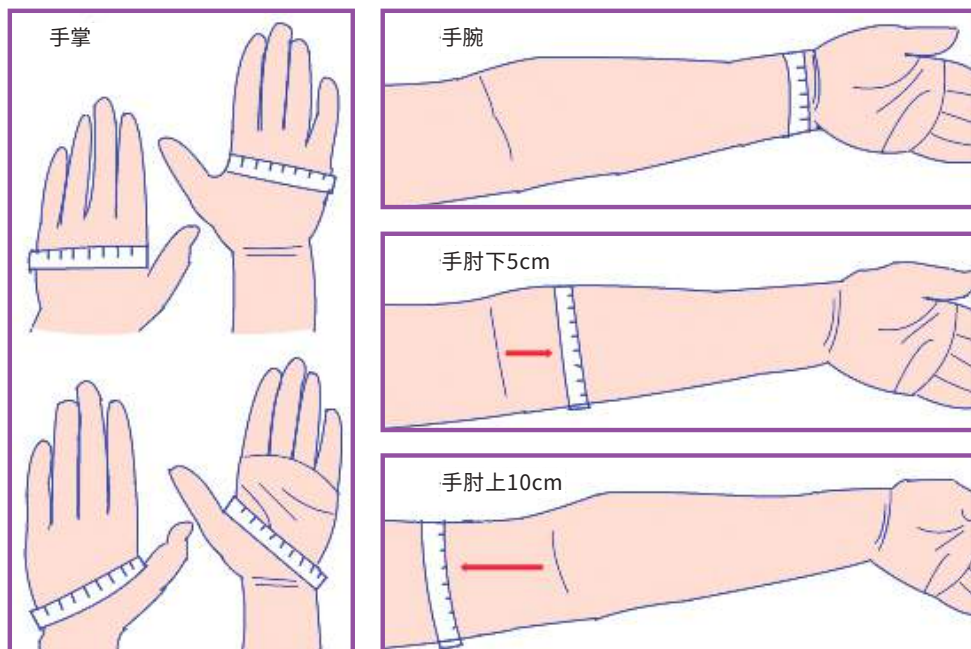
(三) 運動與淋巴水腫的關係

1. 乳癌病友淋巴水腫問題

患側淋巴水腫是乳癌病友常見的副作用，研究顯示淋巴水腫發生率約為 15%-25%，若患者進行腋下淋巴結廓清手術，合併放射線治療，發生率更提升至 30%-48%。

2. 淋巴水腫自我檢測

測量自己的手圍，測量的位置在手掌、手腕、手肘下 5 公分及手肘上 10 公分，然後兩手比較，只要有任何一個位置兩手手圍相差 2 公分以上，則有可能罹患淋巴水腫。



3. 運動不會引發淋巴水腫

大多數病友有一種迷思，認為運動可能導致淋巴水腫，因此不敢運動，反而導致患側手臂的活動度降低。引發淋巴水腫的關鍵危險因子不是運動，而是肥胖及患側手臂受傷或感染。**最新研究顯示，運動不會誘發淋巴水腫，也不會加重淋巴水腫程度。**

已有淋巴水腫症狀的病友，仍然應該持續運動。但運動時請穿著壓力袖套，保護手臂不要受傷。運動計畫應按照循序漸進的原則，避免過高強度或過長時間運動。若運動過程中患側手臂有紅、腫、熱、脹的情況，應該立即停止，待手臂情況緩解後再繼續運動。

體適能

(一) 定義及重要性

1. 什麼是體適能

體適能 (Physical Fitness)，為身體適應環境 (例如溫度、氣候變化或病毒等因素) 的能力。

2. 體適能的重要性

擁有良好的體適能，表示身體有能力應付突如其來的變化及壓力。除了促進身心健康外，也能夠增進工作效率、預防各種疾病、提升生活品質。**良好的體適能需要通過均衡營養、規律運動、以及足夠的睡眠及休息才能夠獲得。**

3. 健康體適能

健康體適能著重於個人健康，用以下指標評估身體狀態：



(二) 如何促進體適能

1. 改善身體組成（增加肌肉／減少脂肪）

身體組成為人體內脂肪與非脂肪組織（如骨骼、肌肉、內臟等）的相對分佈狀況與比例。可透過以下幾種常見的指標，進行身體組成分析。

(1) 身體質量指數（BMI）

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法：身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來判定肥胖程度，通常 BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率愈高。

BMI = 體重（公斤）÷ 身高（公尺）÷ 身高（公尺）

例如：黃女士 體重 70 公斤，身高 165 公分

$$\text{BMI} = 70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$$

對照下表，黃女士的體重為過重。

18 歲 (含) 以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5	「體重過輕」，需適量運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 ≤ BMI < 27	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊~~「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

(2) 腰圍

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷罹患代謝症候群、心血管疾病機率的一種方法。堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯與血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

理想腰圍範圍

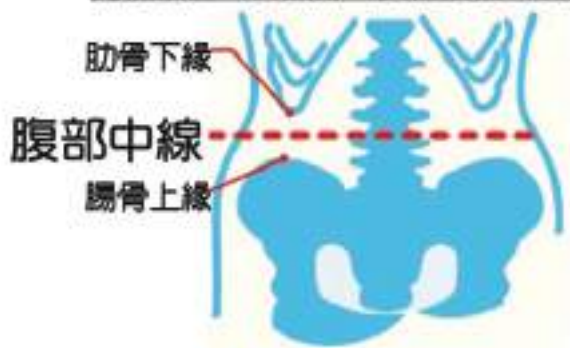
男性 <90 公分（35 英吋）

女性 <80 公分（31 英吋）

步驟 123，教您輕鬆量腰圍！

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

男性腰圍 < 90公分，女性腰圍 < 80公分



(3) 體脂肪率

體脂肪率（皮下脂肪、內臟脂肪）可使用市售體脂計來測量，一般體脂肪測量機的原理是發出微量電流，測量人體生物電阻（BIA），因為人體內水與不溶水的脂肪電阻不同，可以換算出身體體脂肪率。

由於是運用微量電流測量，因此裝心臟支架者不建議使用。測量前半小時不要飲用咖啡，測量時應取下身上金屬製品，如戒指、手錶、眼鏡等等。一天之中人體體脂肪率浮動範圍大約 1%~3%，是否空腹、測量前是否飲水均會影響體脂肪率。因此最好使用相同機器，於固定時間、相同狀態下測量。

體脂肪又分為「皮下脂肪」與「內臟脂肪」兩種。皮下脂肪儲存於皮膚之下，用手可以直接捏起，女性大多囤積於下半身，如腰部、臀部、大腿等部位，也是造成身型肥胖的主因。

	理想體脂率		肥胖
	30歲以下	30歲以上	
男性	14-20%	17-23%	25%以上
女性	17-24%	20-27%	30%以上

內臟脂肪則圍繞著內臟（心、肺、消化道、肝等），它是保護內臟必須的緩衝墊，但太多的內臟脂肪則會提高疾病風險，如高血壓、糖尿病、心臟病等。

內臟脂肪指數

指數	內臟脂肪	等級
1-9	正常	標準
10-14	偏高	肥胖
15-30	過高	危險

2. 提升心肺耐力

心肺耐力

心肺耐力指的是人體攝取氧氣與使用氧氣的能力。任何有氧代謝的運動皆可訓練心肺耐力，訓練時以大肌肉群為主，具節奏性，能持續一段時間以上（至少10分鐘），運動過程中應維持「可以說話，但不能唱歌」的運動強度。

可以加強心肺耐力的運動類型有：
健走、慢跑、登山、游泳、划水、上下樓梯、慢跑、騎腳踏車、划槳、球類、水中運動、水中遊戲、等。

3. 提升柔軟度

柔軟度

柔軟度表示肌肉周圍組織及關節可活動的範圍。活動各部位關節與伸展各肌群，有助於增加身體的柔軟度。藉由肌肉的伸展，讓關節達到最大的活動範圍，能讓運動時的動作更順暢，也較不易產生運動傷害。

可以增強柔軟度的運動類型有：
雙人徒手伸展運動、雙人徒手伸展運動、毛巾卷、瑜珈、或伸展操，等。

4. 提升肌力／肌耐力

肌力和肌耐力

肌力，是指肌肉能夠產生的最大力量。
肌耐力，是指肌肉能夠重複活動的次數。

阻力訓練是一種對抗阻力的運動，常見的項目有伏地挺身、彈力帶、啞鈴、槓鈴等。

可以達到肌力與肌耐力的訓練運動類型有：

- 啞鈴、彈力帶、槓鈴、伏地挺身、瑜珈
- 輕鋼、彈力帶、彈力繩、啞鈴、槓鈴訓練器
- 槓鈴訓練、啞鈴訓練、啞鈴訓練器，等。

運動

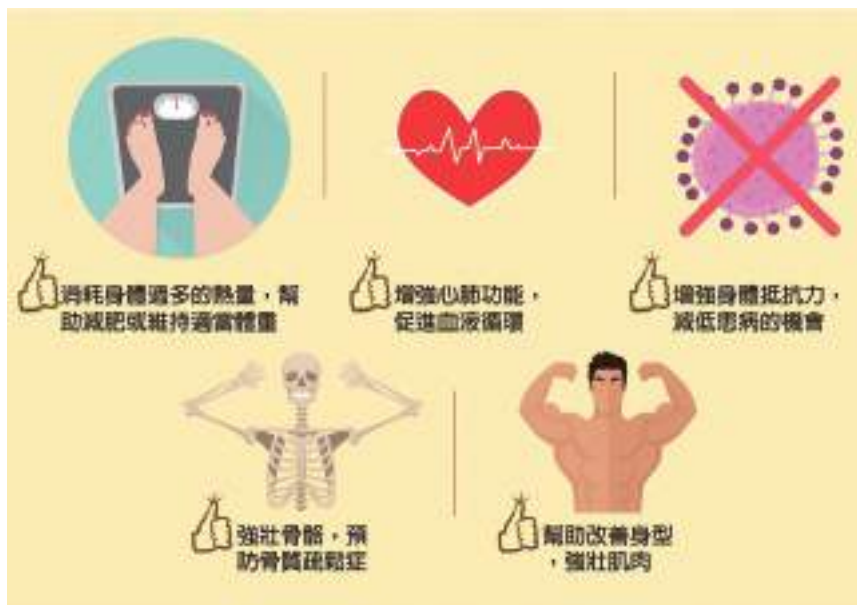
(一) 準備開始運動

1. 運動的重要性

(1) 降低死亡率

研究顯示，乳癌患者罹病後，每週執行中等強度活動（即運動達到喘的程度）累計達到 2.5 小時者，死亡風險降低 33%。每天走路運動 30-50 分鐘，可以降低五年死亡風險 4%，降低十年的死亡風險 6%（此效果與化療藥物相近）。

(1) 促進體適能



2. 培養正確運動觀念

- (1) 運動一定要結合均衡營養、充足睡眠與休息。
- (2) 定時定量，持之以恆，長久才會有效果。
- (3) 循序漸進，緩慢增加運動強度，欲速則不達。
- (4) 合理安排運動計畫，可參考「乳癌病友運動處方建議」
- (5) 學會自我測量脈搏的方法，才能準確評估運動強度。
- (6) 應選擇合格器材、護具及合宜場地運動。
- (7) 要有足夠的暖身運動，以及緩和運動。
- (8) 身體不適，或運動中感到疼痛，請先暫停。

3. 運動生活化

先檢視目前自己處於哪一個階段，開始運動後，可按月、按季、按年度設定體適能促進目標。若目標沒有完成也不用灰心，找到無法完成的原因，並重新設定新的目標。將運動融入生活，養成良好生活習慣才是最重要的事！



(二) 乳癌病友運動處方建議

1. 評估運動強度

同樣的運動對不同人而言，運動強度不見得相同。例如以時速 20 公里的速度騎腳踏車，體能好的人可能不太會喘，但體能較差的人可能感到相當吃力。

評估運動強度，大致分為主觀感覺、測量心率、測量運動消耗熱量三種方法。主觀感覺是很好評估運動強度的方式，但也建議病友們運動時可以使用穿戴型裝置（如：手錶）測量心率與計算熱量消耗，客觀評估運動強度。以下分別說明各項評估方式。

(1) 運動強度自覺量表（RPE）

RPE	強度	說明
1	極低	完全不費力，躺沙發追劇等
2	輕度	幾乎沒感覺，能夠維持一整天
3		開始流汗，但可以邊運動邊唱歌
4	中等	有喘的感覺，但能夠輕鬆交談
5		明顯感到喘，出汗量開始增加
6		很喘，講話只能講 1-2 句
7	激烈	喘到只能講幾個字，無法持續進行 10 分鐘
8		非常辛苦，要喘大氣來調整呼吸
9	艱苦	完全無法說話，甚至需要憋氣
10	極限	感覺一秒都撐不下去

(2) 儲備心率百分比（% HRR）

a. 最大心率

說明：心臟在最大壓力下每分鐘跳動的最高次數

公式：最大心率 = 220 - 年齡

例如 30 歲最大心率：220 - 30 = 190（次／分鐘）

b. 安靜心率

說明：休息時每分鐘的心跳次數

範圍：常人通常為 60 至 100（次／分鐘）

c. 設定目標儲備心率

公式：強度 % ×（最大心率 - 安靜心率） + 安靜心率

強度描述	建議強度
輕度	30-39% HRR
中等強度	40-59% HRR
激烈強度	60-89% HRR

(3) 代謝當量（MET）

說明：人體運動時的代謝率，與安靜時代謝率的比值

強度描述	對應的代謝當量
輕度	1-3 METs
中等強度	4-6 METs
激烈強度	7-9 METs

日常生活或工作	代謝當量 (MET)
坐著看電視	1.3
使用電腦	1.5
坐巴士 / 火車	1.3
清潔 (擦窗、拖地、吸塵)	3
搬家具 / 重物	6 – 7.5
散步 (3.2 公里 / 小時)	2
快走 (6.4 公里 / 小時)	5
爬樓梯 (慢) / (快)	4 – 8.8
慢跑 (6.4 公里 / 小時)	6
快跑 (12.8 公里 / 小時)	11.8
健身單車 (中等強度)	6.8
游泳 (蛙式)	5.3
羽毛球	5.5
壁球	12
高爾夫球	4.8
太極拳	3
瑜伽 (不同型式)	2.5 – 4

活動消耗熱量計算公式

代謝當量 × 體重 (公斤) × 時間 (分鐘) × 0.0175 (大卡)

2. 運動計畫 F.I.T.T 原則

研究顯示**每週從事 600 代謝當量 (MET) - 分鐘運動**，能夠有效降低乳癌患者所有原因死亡率及與乳癌特定相關死亡率。運動前應按照 F.I.T.T 原則設定目標：



依目標選擇運動類型，不同的運動類型，對運動頻率、強度與時間（組數）均有不同建議，分別說明如下：

(1) 有氧運動（心肺耐力）

無運動習慣者，建議每週累積 150 分鐘中等強度有氧運動；有運動習慣者，建議增加至每週累積 300 分鐘中等強度有氧運動。

頻率：每週 3 次以上。

強度：中等強度以上，運動時達到會喘的感覺。

時間：持續 30 分鐘，或以 10 分鐘為單位累積。

(2) 阻力運動（肌力／肌耐力）

頻率：每週 2-3 次，每次至少間隔 1 天。

強度：肌力 - 使用大重量，動作重複 8-10 次為 1 組。

肌耐力 - 使用輕重量，動作重複 12-15 次為 1 組。

時間：每個動作做 3-5 組，組間休息 1-2 分鐘。

(3) 伸展運動（柔軟度）

頻率：每天，可於日常生活中隨時進行。

強度：伸展到肌肉感到緊繃，但未達到疼痛程度。

時間：每個動作停留 20-30 秒，重複做 3 組。

3. 設定每週運動計畫

(1) 初階運動計畫（養成規律運動習慣）

【初階－計畫 A】：週末運動

適合週間較忙碌，沒有太多時間可以規律運動者，可以在週末安排爬山、騎腳踏車、健走、慢跑等有氧運動，並循序漸進拉長運動時間。每週休息 4 天。

【初階－計畫 B】：偶爾運動

每次運動時間不會太長。週間運動時間可以自行調整，保留一點彈性不用那麼規律。每週休息 3 天。

【初階－計畫 C】：每天運動

有規律運動習慣，每天都會運動，但運動時間不長。例如晨泳、晨跑、練氣功、打太極拳、健走、跳廣場舞等等。每週休息 1 天。

【初階－計畫 A】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期二	休息	休息	休息
星期三	休息	休息	休息
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期五	休息	休息	休息
星期六	休息	休息	休息
星期日	30 ~ 60 分鐘 (爬山、腳踏車)	—	30 分鐘

【初階－計畫 B】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期二	30 ~ 60 分鐘 (健走、腳踏車)	—	30 分鐘
星期三	休息	休息	休息
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期五	30 ~ 60 分鐘 (健走、腳踏車)	—	30 分鐘
星期六	休息	休息	休息
星期日	休息	休息	休息

【初階－計畫 C】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期二	30 分鐘 (健走、太極拳)	—	30 分鐘
星期三	30 分鐘 (健走、太極拳)	—	30 分鐘
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	20 ~ 30 分鐘 (上肢、下肢、軀幹)	30 分鐘 (緩和)
星期五	30 分鐘 (健走、太極拳)	—	30 分鐘
星期六	30 分鐘 (健走、太極拳)	—	30 分鐘
星期日	休息	休息	休息

(2) 中階運動計畫 (提升心肺耐力)

【中階 - 計畫 A】：**週末運動**

延續【初階運動計畫 A】，每週休息 2 天。

【中階 - 計畫 B】：**每天運動**

延續【初階運動計畫 C】，每週休息 1 天。

(3) 進階運動計畫 (提升肌肉力量)

【進階 - 計畫 A】：**每週阻力運動 3 天**

【進階 - 計畫 B】：**每週阻力運動 4 天**

【中階－計畫 A】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手、胸、背、核心)	30 分鐘 (緩和)
星期二	—	—	30 分鐘
星期三	休息	休息	休息
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手、胸、背、核心)	30 分鐘 (緩和)
星期五	—	—	30 分鐘
星期六	休息	休息	休息
星期日	80 分鐘	—	30 分鐘

【中階－計畫 B】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手、胸、背、核心)	30 分鐘 (緩和)
星期二	40 分鐘	—	30 分鐘
星期三	—	—	30 分鐘
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (臀、腿、核心)	30 分鐘 (緩和)
星期五	40 分鐘	—	30 分鐘
星期六	—	—	30 分鐘
星期日	休息	休息	休息

【進階－計畫 A】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	30 分鐘	—	30 分鐘
星期二	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手臂、胸、背)	30 分鐘 (緩和)
星期三	—	—	30 分鐘
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (臀、腿)	30 分鐘 (緩和)
星期五	—	—	30 分鐘
星期六	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (核心)	30 分鐘 (緩和)
星期日	休息	休息	休息

【進階－計畫 B】

	有氧運動 (心肺耐力)	阻力運動 (肌力 / 肌耐力)	伸展運動 (柔軟度)
星期一	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (核心、胸、背)	30 分鐘 (緩和)
星期二	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手臂、臀、腿)	30 分鐘 (緩和)
星期三	30 分鐘	—	30 分鐘
星期四	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (核心、胸、背)	30 分鐘 (緩和)
星期五	10 ~ 15 分鐘 (暖身)	30 ~ 50 分鐘 (手臂、臀、腿)	30 分鐘 (緩和)
星期六	—	—	30 分鐘
星期日	休息	休息	休息

4. 乳癌病友專屬運動

為幫助乳癌病友姐妹們，在家也能安全做運動，並降低運動傷害與淋巴水腫風險，TBCA 特別設計了「乳癌病友專屬運動」，歡迎姐妹們多加利用！

(1) 居家綜合運動

內容：包含暖身及有氧運動、淋巴水腫預防運動、肌力訓練、靜態拉筋伸展。

數量：2 支（低強度、中強度），片長 30 分鐘

(2) 暖身運動／有氧運動

內容：有氧運動示範，可直接跟隨影片運動。

數量：3 支（低強度、中強度、中高強度）

片長：低強度 10 分鐘、中強度／中高強度 15 分鐘

(3) 肌力／肌耐力運動

內容：包含運動知識講解、肌力訓練動作教學。

依動作難度分為：初階、進階

依運動部位分為：上肢運動、下肢運動、核心運動

數量：6 支，片長約 10 分鐘

(4) CrossFit 全身訓練

內容：挑戰性質運動處方，挑戰完成則體能優於常人。

數量：3 支，片長 10 到 20 分鐘不等

乳癌病友專屬運動



播放清單



居家綜合運動



低強度



中強度

暖身運動 / 有氧運動



低強度



中強度



中高強度

肌力 / 肌耐力運動



初階上肢



初階下肢



初階核心



進階上肢



進階下肢



進階核心

CrossFit 全身訓練



挑戰1



挑戰2

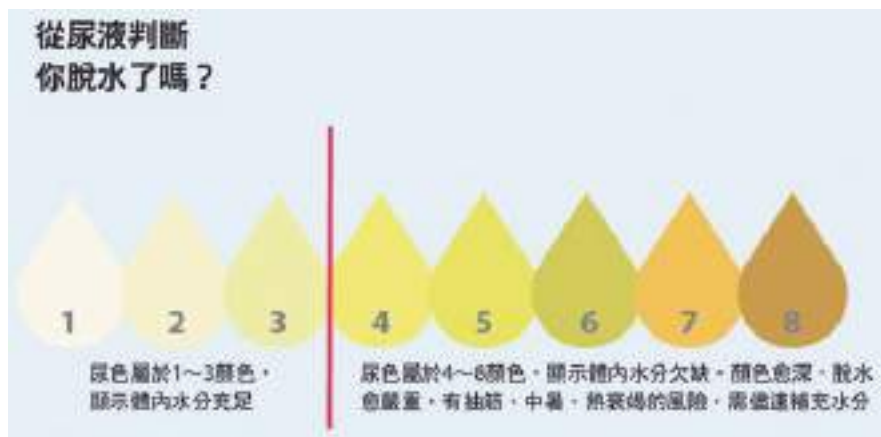


挑戰3

(三) 安全執行運動處方

1. 確保身體水分充足

(1) 判斷身體是否缺水



(2) 運動前／中／後如何補充水份



2. 確保身體能量充足

(1) 運動前營養補充



(2) 運動後營養補充



※ 低強度運動（如散步）僅需補充水份，不用補充熱量。

3. 如何避免抽筋

運動前暖身	
時間	10 分鐘 - 15 分鐘
方式	低強度有氧運動
目的	身體預熱提升體溫 提升肌肉延展性 增加關節活動範圍
運動後緩和	
時間	30 分鐘
方式	靜態拉筋伸展
目的	緩解痠痛 放鬆肌肉

4. 運動傷害（軟組織受傷）處理原則



- P** **Protection【保護】**
受傷後的1-3天，減少活動和動作，降低傷害發生的機率
- E** **Elevation【抬高】**
盡可能將受傷的肢體抬高並高於心臟
- A** **Avoid Anti-Inflammatories【避免消炎】**
為了避免妨礙軟組織的修復，應減少使用抗消炎藥物及冰敷
- C** **Compression【加壓】**
使用彈性繃帶或肌內效貼布減少關節腫脹
- E** **Education【衛教指導】**
除了等待身體自行修復外，刺激修復的方法有很多，復健治療、增生治療、震波治療、PRP治療、徒手治療等
- &**
- L** **Load【負重】**
受傷的組織應該要「適當」承受負重，以不疼痛的狀況下進行活動，有助於組織修復
- O** **Optimism【保持樂觀】**
恢復的關鍵是保持樂觀正向，積極接受治療及復健
- V** **Vascularisation【心肺循環】**
身體休息時間越長，體能下降速度越快，應進行不會誘發疼痛的有氧運動
- E** **Exercise【運動訓練】**
運動訓練有助於提升關節活動度、肌力恢復、本體感覺恢復，更能提升組織修復

5. 特定群體運動注意事項

(1) 淋巴水腫病友

- 運動時請全程穿著壓力袖套。
- 運動時密切觀察患側手臂，若感到疼痛，或紅、腫、熱、脹請暫停運動（肌肉痠痛不算）。
- 避免從事甩手功，若肩膀或手臂出現腫脹與新症狀，應在症狀得到處理改善後，再繼續運動。
- 阻力運動建議以極低的阻力開始，並緩慢增加強度。
- 如果一段時間停止運動，再重新開始運動則應降低強度或阻力，然後緩慢恢復至停止運動時的水平。

(2) 骨質疏鬆症病友

- 避免進行身體過度彎曲或扭轉的動作，例如仰臥起坐、高爾夫球、瑜珈或皮拉提斯的特定動作。
- 避免高衝擊性運動，例如跳躍運動（跳繩、開合跳）、籃球、拳擊等等。
- 避免垂直施力於骨頭，例如瑜珈滾筒。
- 進行平衡訓練，降低跌倒風險。
- 根據自己的平衡能力選擇適合的運動方式，避免運動時跌倒。
- 阻力運動建議以極低的阻力開始，並緩慢增加強度。
- 如果一段時間停止運動，再重新開始運動則應降低強度或阻力，然後緩慢恢復至停止運動時的水平。

飲食營養

(一) 乳癌病友營養需求建議

1. 計算「每日需求熱量」

每日活動量	說明	工作類型	想增重	想維持	想減重	運動計畫
輕度	大多坐著	上班族	35 大卡	30 大卡	25 大卡	初階
		銀行行員	40 大卡	35 大卡	30 大卡	中階
		家庭主婦	45 大卡	40 大卡	35 大卡	進階
中度	一直站立 常常走路	護理師	40 大卡	35 大卡	30 大卡	初階
		服務生	45 大卡	40 大卡	35 大卡	中階
		廚師	50 大卡	45 大卡	40 大卡	進階
重度	大量勞動	農耕漁業	45 大卡	40 大卡	35 大卡	初階
		搬家工人	50 大卡	45 大卡	40 大卡	中階
		運動員	55 大卡	50 大卡	45 大卡	進階

計算方式

體重（公斤）× 熱量（大卡）
※ 最低不得少於 1,200 大卡

2. 換算每日所需營養素

我們從飲食中攝取營養素（醣類、蛋白質、脂肪），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供身體使用。在營養學上，最主要的熱量單位是大卡（千卡，kcal）；**一公克的醣類與蛋白質能提供 4 大卡的熱量，脂肪為 9 大卡**；酒精也有熱量，每克的酒精則能提供 7 大卡熱量。至於營養素中的維生素、礦物質、纖維和水則不會提供我們身體熱量。以下為三大營養素每日建議攝取量。

每日需求熱量	醣類	蛋白質	脂肪
1,200 大卡	150 克	60 克	40 克
1,500 大卡	188 克	75 克	50 克
1,800 大卡	225 克	90 克	60 克
2,000 大卡	250 克	100 克	67 克
2,200 大卡	275 克	110 克	73 克
2,500 大卡	313 克	125 克	83 克
2,700 大卡	338 克	135 克	90 克

※ 備註：腎功能不佳病友，請另外諮詢醫師及營養師！

3. 均衡攝取六大類食物

(1) 六大類食物份量

每單位份量大小（Portion Size）基準如下

- 全穀雜糧類：15 公克醣類
- 低脂豆魚蛋肉類：7 公克蛋白質
- 低脂乳品類：8 公克蛋白質
- 蔬菜類：100 公克生重
- 水果類：15 公克醣類
- 油脂與堅果種子類：5 公克脂肪

六大類食物	每一份	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
全穀雜糧類	依食材	15 克	2 克	微量	70 大卡
低脂豆魚蛋肉類	約 1/2 手掌心	微量	7 克	3 克	55 大卡
低脂乳品類	240cc	12 克	8 克	4 克	120 大卡
蔬菜類	生菜 100 克	5 克	1 克	—	25 大卡
水果類	一拳頭	15 克	微量	—	60 大卡
油脂與堅果種子類	一茶匙	—	—	5 克	45 大卡

備註：「每一份」僅供參考，詳見「六大類食物及分量介紹」

(2) 每日建議攝取量 (單位：份)

六大類食物	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類	6	8	11	11	12.5	14	15
低脂 豆魚蛋肉類	5	6.5	7.5	9	10	11.5	12
低脂 乳品類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	4	4	5	6
水果類	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與 堅果種子類	3.5	5	6	7	7	8.5	9

說明：

- 1、全穀雜糧類盡量選擇糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘藷等「未精緻」主食，取代白米飯、白麵條、白麵包、白饅頭。
- 2、每日攝取的「油脂與堅果種子類」之中，應包含至少一份「堅果種子」。
- 3、若選擇脂肪含量較高的豆魚蛋肉類；或全脂乳品類，則應降低油脂類攝取。

(二) 六大類食物及份量介紹

1. 全穀雜糧類

食材類別	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	15 克	2 克	微量	70 大卡
米製品	生米 (白米 / 糯米 / 黑米 / 糙米等) -1/8 米杯 熟飯 -1/4 碗、稠粥 -1/2 碗、小湯圓 -10 粒 白年糕 -30 克、芋頭糕 -60 克、蘿蔔糕 -50 克			
麥製品	熟麵條 -1/2 碗、乾麵條 -20 克、濕麵條 -30 克 麥片 -3 湯匙、吐司 -1/2 片、餐包 -1 個 山東饅頭 -1/6 個、餃子皮 -3 張、蘇打餅乾 -3 片 通心粉 (乾) -1/3 杯、義大利麵 (乾) -20 克 燒餅 (+1/2 茶匙油) -1/4 個 油條 (+3 茶匙油) -2/3 根			
根莖類	馬鈴薯 -1/2 個、蕃薯 -1/2 個、山藥 -80 克 芋頭 -滾刀塊 3-4 塊、荸薺 -8 粒、蓮藕 -100 克			
雜糧類	玉米 -2/3 根、薏仁 1+1/2 湯匙、乾蓮子 -40 粒 乾栗子 -3-4 粒、菱角 -8 粒、南瓜 -85 克 碗豆仁 -70 克、皇帝豆 -65 克 紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、鷹嘴豆 -2 湯匙 (乾)			
其他 澱粉製品	乾冬粉 -1/2 把、乾米粉 -20 克、藕粉 -3 湯匙 濕米粉 -1/2 碗、濕米苔目 -50 克、濕河粉 -25 克			

備註：蛋白質含量較高食材，蛋白質含量較低食材。

2. 豆魚蛋肉類

重量均以食材生重計算，建議優先攝取低脂肪食材。加工製品油脂含量高，內臟類膽固醇含量高，請酌量食用。

(1) 低脂肪（每份脂肪含量 3 克）

低脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	微量	7 克	3 克	55 大卡
海鮮	一般魚類 -35 克、白鯧 -40 克、牡蠣 -65 克 蝦仁 -50 克、蝦米 -15 克、文蛤 -160 克 小魚乾 -10 克、花枝 -60 克、章魚 -55 克			
豬肉 牛肉	豬大里肌 (前後腿瘦肉) -35 克 牛腱 -35 克			
雞肉	雞胸肉 -30 克、雞腿肉 -40 克			
內臟	牛肚 -50 克、豬心 -45 克、雞胗 -40 克 豬肝 -30 克、雞肝 -40 克、豬血 -110 克			
蛋	雞蛋白 -60 克			
豆製品	黃豆 (+5 公克 醣類) -20 克 黑豆 (+10 公克 醣類) -25 克 毛豆 (+5 公克 醣類) -50 克 豆包 -30 克、干絲 -40 克、臭豆腐 -50 克 無糖豆漿 -190cc、麵腸 -35 克、麵丸 -40 克			

備註：本表海鮮類脂肪量以 1 公克以下計算。

(2) 中等脂肪（每份脂肪含量 5 克）

中等脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	微量	7 克	5 克	75 大卡
海鮮	虱目魚、烏魚、肉鯽魚、鮭魚 -35 克 鱈魚、比目魚 -50 克 虱目魚丸 (+7 公克 醣類) -50 克 花枝丸 (+7 公克 醣類) -50 克 包餡魚丸 (+7 公克 醣類) -60 克			
豬肉	大排、小排、後腿肉、前腿肉、豬腳 -35 克 豬肉鬆 (+5 公克 醣類)、肉脯 -20 克 低脂培根 -40 克			
雞肉	雞翅 -40 克、雞排 -40 克、雞爪 -30 克			
內臟	豬舌 -40 克、豬肚 -50 克 豬小腸 -55 克、豬腦 -60 克			
蛋	雞蛋 (全蛋) -55 克			
豆製品	百頁結 -50 克、五香豆干 -35 克 黑豆干 -35 克、小方豆干 -40 克 傳統豆腐 -80 克、嫩豆腐 -140(1/2 盒)			

(3) 高脂肪（每份脂肪含量 10 克）

高脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	微量	7 克	10 克	120 大卡
海鮮	秋刀魚 -35 克			
豬肉 牛肉	豬肉酥 (+5 公克 醣類) -20 克 牛肉條 -40 克			
內臟	雞心 -45 克			
豆製品	百頁豆腐 -70 克、麵筋泡 -15 克			

(4) 極高脂肪（每份脂肪含量超過 10 克）

極高脂肪 ※ 應少食用	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	微量	7 克	10 克 以上	135 大卡 以上
豬肉 牛肉	豬蹄膀 -40 克、梅花肉 -35 克、豬大腸 -100 克 牛腩 (牛肋條) -40 克			
加工製品	香腸、蒜味香腸、五花臘肉 -40 克 熱狗、五花肉 -50 克			

(5) 素食加工製品

食材類別	每一份	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
素獅子頭	50 克	5 克	7 克	5 克	75 大卡
素火腿	40 克	3 克			
素油雞	55 克	7 克			
素香鬆	25 克	12 克			
素雞	40 克	微量	7 克	10 克	120 卡
素魚	35 克	微量			
素雞塊	50 克	7 克			
素肉燥 ※ 應少食用	65 克	10 克	7 克	10 克 以上	135 大卡

備註：素食加工製品鈉含量較高，請酌量食用。

3. 乳品類

脫脂	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	12 克	8 克	—	80 大卡

奶類	脫脂奶 -240cc、脫脂奶粉 -2.5 湯匙 (20 克)			
----	--------------------------------	--	--	--

低脂	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	12 克	8 克	4 克	120 大卡

奶類	低脂奶 -240cc、低脂奶粉 -3 湯匙 (25 克)			
----	------------------------------	--	--	--

奶製品	無糖優格 -3/4 杯 (210 克) 無糖優酪乳 -240cc			
-----	-------------------------------------	--	--	--

全脂	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	12 克	8 克	8 克	150 大卡

奶類	全脂奶 -240cc、全脂奶粉 -4 湯匙 (30 克)			
----	------------------------------	--	--	--

奶製品	起司片 -2 片 (45 克)、乳酪絲 -35 克			
-----	---------------------------	--	--	--

備註：起司片 (每份含醣類 2.9 克)，乳酪絲 (每份含醣類 2.1 克)

各類乳品標示規定

挑選乳品應先看包裝是否完整標示，標示清楚的產品才列入選購考慮。

產品類別/ 產品特性	鮮乳	保久乳	調味乳	保久調味乳	乳飲品	保久乳飲品
乳原料	生乳	生乳、 鮮乳	生乳、 鮮乳、 保久乳	調味乳	濃原乳	乳飲品
添加非乳原料 及食品添加物	—	—	○	○	○	○
乳含量	100%	100%	≥ 50 %	≥ 50 %	≥ 50 %	≥ 50 %
須標示減菌方式	—	○	—	○	—	○
須標示保存期限 及保存條件	均須標示					
儲存方式	冷藏	室溫	冷藏	室溫	冷藏	室溫

備註 「強化鮮乳」添加生乳中所含之營養素，例如：維生素A、維生素D、鈣、磷、乳鐵蛋白等營養素，其乳含量非為100%。

認識鮮乳標章

年、夏兩品代碼
例：英文字母/夏、北首行號

容量別
目前 125 至 365ml 等各種

純 230ml 夏標版

流水號碼
每年更換

日期
4至11月為夏期
12月至翌年
3月為冬期

精製標準

資料來源：行政院農委會農業全球資訊網

4. 蔬菜類 (每份生菜重 100 克)

蔬菜類	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	5 克	1 克	—	25 大卡
高蛋白質	黃豆芽、綠豆芽、油菜花、皇宮菜、龍鬚菜 香菇、苜蓿芽、地瓜葉、紅莧菜、青江菜 柳松菇、小芹菜、草菇、洋菇			
高鉀離子	芋莖、金針菇、小芹菜、莧菜、山苦瓜 草菇、川七、番茄罐頭、菠菜			

5. 水果類

水果類	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	15 克	微量	—	60 大卡
低熱量 可食量 (150-200 克)	新疆哈密瓜、聖女番茄、桃子、黃西瓜 紅西瓜、楊桃、蓮霧、香瓜、白柚 葡萄柚、草莓、泰國芭樂、桶柑、枇杷 椪柑、哈密瓜、木瓜、愛文芒果			
中熱量 可食量 (100-150 克)	李子、水梨、水蜜桃、玫瑰桃、百香果 綠棗子、富士蘋果、柳丁、香吉士、粗梨 金棗、加州李、青龍蘋果、鳳梨、火龍果 奇異果、西洋梨、金煌芒果、红柿、荔枝			
高熱量 可食量 (100 克以內)	龍眼、葡萄、山竹、紅毛丹、櫻桃、香蕉 釋迦、仙桃、榴槤、紅棗、黑棗、柿餅、果乾			

5-1. 果汁飲品

(1) 留意原汁含量

根據「食品安全衛生管理法」規定，原汁含量達 10% 以上，即可取名為果蔬汁。若產品名稱標示為「口味」或「風味」則完全不含原汁，購買時須多加留意。



(2) 果蔬汁無法取代新鮮蔬果

就算是 100% 濃縮還原的果蔬汁，也無法取代蔬菜與水果攝取，仍應視為含糖飲料的一種。若真的因牙口問題或其他因素需要喝果汁，記得應用新鮮水果現打，不濾渣且不加糖。

6. 油脂類／堅果種子

蔬菜類	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
	—	—	5 克	45 大卡
植物油	橄欖油、麻油、其他各類型植物油 -5 克			
椰漿 椰奶	椰漿 (+1.5 克 醣類) -30 克 椰奶 (+2 克 醣類) -55 克			
動物油	牛油 -6 克、豬油 -5 克、雞油 -5 克、培根 -15 克 奶油乳酪 (Cream Cheese) -12 克			
其他	酥油 -6 克、蛋黃醬 -8 克、花生醬 -9 克 鮮奶油 -13 克、沙拉醬 -10 克 酪梨 (+3 公克 醣類) -2 湯匙 (40 克)			

堅果種子	每一份	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
瓜子	1 湯匙	—	4 克	5 克	45 大卡
南瓜子	1 湯匙		2 克		
葵花子	1 湯匙		2 克		
花生仁	10 粒		4 克		
黑白芝麻	2 湯匙		1 克		
杏仁果	5 粒		2 克		
腰果	5 粒		2 克		
開心果	15 粒		2 克		
核桃仁	2 粒		2 克		

6-1. 食用油

(1) 認識脂肪酸

脂肪酸依據結構可分為「飽和脂肪酸」與「不飽和脂肪酸」，在室溫下飽和脂肪酸呈現固體狀，而不飽和脂肪酸則呈現液狀。而不飽和脂肪酸又可分為「單元不飽和脂肪酸 omega-9」與「多元不飽和脂肪酸 omega-6 和 omega-3」。

其中 omega-9 屬於非必需脂肪酸，但並不是真不需要，而是人體可以自行合成。多元不飽和脂肪酸 omega-6 和 omega-3 屬於必需脂肪酸，人體無法自行合成，必需從食物中攝取的脂肪酸。

種類	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
		單元不飽和脂肪酸 omega-9	多元不飽和脂肪酸	
			omega-6	omega-3
室溫狀態	固態	液態	液態 (冷藏仍為液態)	液態 (冷藏仍為固態)
穩定度	最穩定 不易變質	穩定 不易變質	不穩定 易變質	最不穩定 易變質
耐熱程度	高	中	低	低
代表油脂	奶油 豬油 椰子油	芥花油 花生油 玄米油 苦茶油 芝麻油 橄欖油	葵花油 大豆油 玉米油 葡萄籽油	亞麻仁油

(2) 脂肪酸建議比例

每一種食用油都同時含有飽和脂肪酸、omega-3、omega-6 和 omega-9，只是比例不同。以下為美國心臟學會建議的最佳油脂比例。

種類	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸 omega-9	多元不飽和脂肪酸 omega-6	多元不飽和脂肪酸 omega-3
食用油類 建議比例	25%	45%	15%	15%

總計100%

(3) 是否適合高溫烹調

冒煙點低的油不適合高溫烹調，而較不穩定的 omega-3、omega-6，高溫時會釋放出反式脂肪。因此總佔比超過 50% 的油，即使冒煙點高仍不建議高溫烹調。

種類	飽和 脂肪酸	單元不飽和 脂肪酸 Omega-9	多元不飽和 脂肪酸 Omega-6	多元不飽和 脂肪酸 Omega-3	冒煙點	結論： 是否可以 高溫烹調
玄米油	20%	43%	36%	1%	254°C/490°F	○
苦茶油	10%	82%	7%	1%	252°C/485°F	○
椰子油	92%	6%	2%	0%	232°C/450°F	○
橄欖油	16%	72%	11%	1%	230°C/446°F	○
葡萄籽油	12%	15%	72%	1%	216°C/420°F	X
豬油	45%	16%	39%	0%	182°C/360°F	○
奶油	68%	28%	3%	1%	177°C/350°F	○
芝麻油	16%	43%	40%	1%	177°C/350°F	○
大豆油	15%	24%	54%	7%	160°C/320°F	X
花生油	16%	48%	36%	0%	160°C/320°F	○
玉米油	13%	28%	58%	1%	160°C/320°F	X
芥花油	6%	62%	22%	10%	107°C/225°F	X
亞麻仁油	10%	21%	16%	53%	107°C/225°F	X
葵花油	12%	19%	68%	1%	107°C/225°F	X

※ 紅圈為不適合高溫烹調

(三) 看懂食品標示

1. 食品標示內容

依據「食品安全衛生管理法」規定，市售食品應於容器或外包装，標明以下事項：

- (1) 品名；
- (2) 內容物名稱；**混合物依含量多寡由高至低排列**
- (3) 淨重、容量或數量；
- (4) 食品添加物名稱
- (5) 製造廠商名稱、電話、地址；
- (6) 原產地（國）
- (7) 有效日期；
- (8) 營養標示；
- (9) **含基因改造食品原料**
- (10) 其他經中央主管機關公告之事項

- ① 品名：奶油風味夾心餅乾
- ② 成分：麵粉、蔗糖、奶油、奶粉、大豆蛋白
- ③ 淨重：120 公克
- ④ 食品添加物：脂肪酸丙二醇酯、維生素E(抗氧化劑)
- ⑤ 製造商：○○股份有限公司
地址：○○市○○路○○號
電話：○○-○○○○○○
- ⑥ 原產地：台灣
- ⑦ 有效日期：西元○○○○年○月○日

⑧

營養標示		
每一份量 36 公克		
本包裝含有 4 份		
	每份	每日參考攝入百分比
熱量	280 大卡	18%
蛋白質	3 公克	5%
脂肪	17 公克	29%
飽和脂肪	4 公克	13%
反式脂肪	1 公克	+
碳水化合物	30 公克	10%
糖	9 公克	+
鈉	330 毫克	10%

* 參考值未訂定
每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克

- ⑨ 本產品使用基因改造大豆蛋白
- ⑩ 本產品含有小麥、牛奶及大豆製品，不適合其過敏體質者食用

2. 營養標示（三大營養素、反式脂肪、鈉含量）

1 營養標示			標題
2 每次食用量及包裝所含份數	每一份量 50 公克 本包裝含 4 份		同時標示每份及每 100 公克 (或每 100 毫升)
3 強制標示項目	每份	每 100 公克	
	熱量	240 大卡	480 大卡
	蛋白質	3 公克	6 公克
	脂肪	12 公克	24 公克
	飽和脂肪	4 公克	8 公克
	反式脂肪	1 公克	2 公克
	碳水化合物	30 公克	60 公克
4 宣稱之營養素	糖	9 公克	18 公克
	鈉	200 毫克	400 毫克
	鈣	190 毫克	380 毫克
5 自願標示之營養素	維生素 C	8 毫克	16 毫克
			標示單位

(1) 每一份量不等於整份食品

以上圖為例，每一份量為 50 公克，本包裝含 4 份，因此整份食品包裝總量是 200 公克。其所含的營養素，是每份含量的 4 倍。

(2) 避免攝取「反式脂肪」

大多數具有「香、酥、脆」口感的加工食品，皆含反式脂肪，例如中西式糕點、蛋黃酥或小西餅等。

(3) 降低鹽分攝取

依據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（即 6 公克鹽）。

(4) 每 100 公克（毫升）份量

若要比較不同食品所含營養素，可參考每 100 公克份量。能夠得知 100 公克中三大營養素的比例，並比較鈉含量高低。

3. 基因改造食品

目前進口台灣並通過查驗登記許可的基改作物共有 5 種，分別是：黃豆、玉米、棉花、油菜及甜菜，基因改造食品在市面上呈現的方式有以下三大類：

- (1) 原料型態的食品：如耐除草劑的基因改造黃豆。
- (2) 初級加工型態的食品：如基因改造黃豆研磨成的豆漿。
- (3) 高度加工型態的食品：如以基改黃豆為原料的大豆油。

規範對象

● 下列食品如含有基因改造食品原料，應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣：

1. 包裝食品
2. 食品添加物產品
3. 散裝食品：(1) 農產品型態之基因改造食品原料（如黃豆穀粒）
(2) 基因改造食品原料經簡單之切割、研磨產品（如黃豆片、黃豆粉）
(3) 豆漿、豆腐、豆花、豆乾、豆皮、大豆蛋白製得之素肉產品

包裝食品 只要含有基因改造食品原料，就應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。

散裝食品 只要含有基因改造食品原料，就應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。

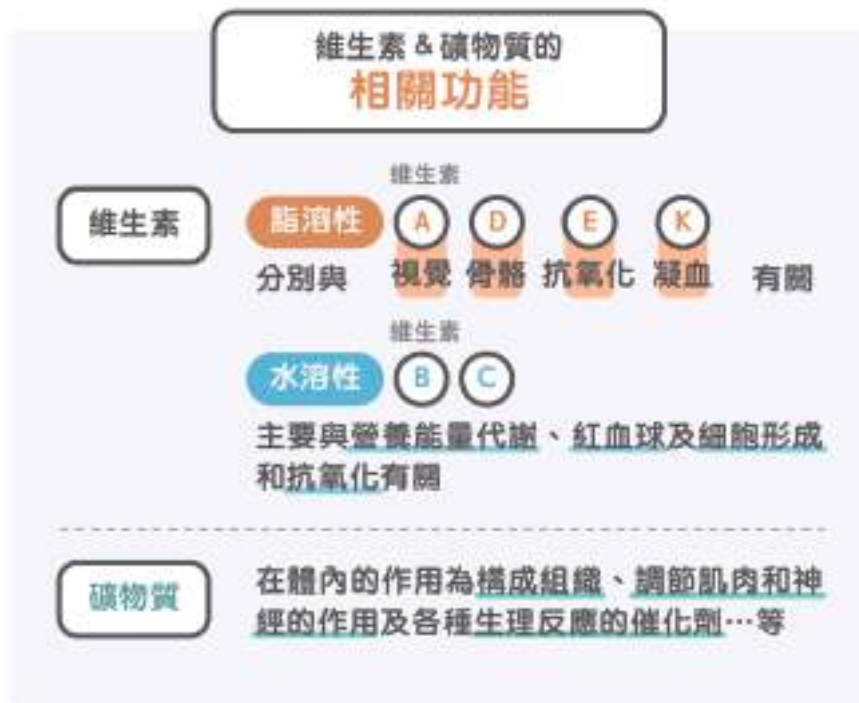
食品添加物 只要含有基因改造食品原料，就應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。

高層次加工品 應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。

目前取得我國基因改造食品原料查驗登記許可我國之基因改造食品原料有：
黃豆、玉米、棉花、油菜、甜菜。

(四) 攝取膳食營養素 (維生素/礦物質)

1. 膳食營養素功能



2. 膳食中各類營養素攝取原則

- (1) 選擇各種顏色蔬果。
- (2) 確保維生素 D 及鈣質攝取量充足。
- (3) 咖啡因攝取不要過量。
- (4) 優先從原型食物中攝取膳食營養素。
- (5) 補充營養品勿超過成年女性每日上限攝取量。

3. 選擇各種顏色蔬果

(1) 攝取膳食纖維

成年女性每天膳食纖維建議攝取量為 20-30 公克。膳食纖維如果攝取太多會影響鈣、鐵、鋅等礦物質的吸收，按照「六大類食物每日建議攝取量」飲食，即可從蔬菜及水果中攝取足夠膳食纖維。

(2) 攝取植物化學素

植物化學素
Phytochemical

植物為了保護自己而演化出來的結晶，是一種「天然色素」，雖不能像維生素、礦物質一樣，提供人類成長所需養份，但能預防疾病，增進身體的健康。

紅色系	黃色系	綠色系	藍紫色系	白色系
茄紅素 辣椒素	胡蘿蔔素 類生物黃鹼素	兒茶素	花青素 多酚類	硫化物
功效\抗氧化能力最強！屬脂溶性，和油脂一起食用可增加利用吸收率。	功效\抗氧化、抗衰老，保護心血管與延緩皮膚老化。	功效\刺激正腎上腺素作用，增加能量消耗與促進脂肪氧化。	功效\抗氧化能力佳，可清除體內自由基。	功效\維護心血管健康，改善血脂並且提高免疫力。
食物\紅番茄、紅洋蔥、甜菜、櫻桃、葡萄、草莓、覆盆莓	食物\胡蘿蔔、南瓜、地瓜、甜玉米、檸檬、柑橘	食物\綠葉	食物\葡萄、藍莓、紫葡萄、桑葚、茄子、紫山藥	食物\山藥、洋蔥、青蔥、大蒜、蔥類、白花椰菜、馬鈴薯、蒜苗

4. 確保維生素 D 及鈣質攝取充足

- (1) 每天早上 9-10 點，或下午 3-4 點曬太陽 15 分鐘
- (2) 從食物中補充維生素 D



- (3) 從食物中補充鈣質 (每 100 公克含鈣量)



5. 咖啡因攝取不要過量

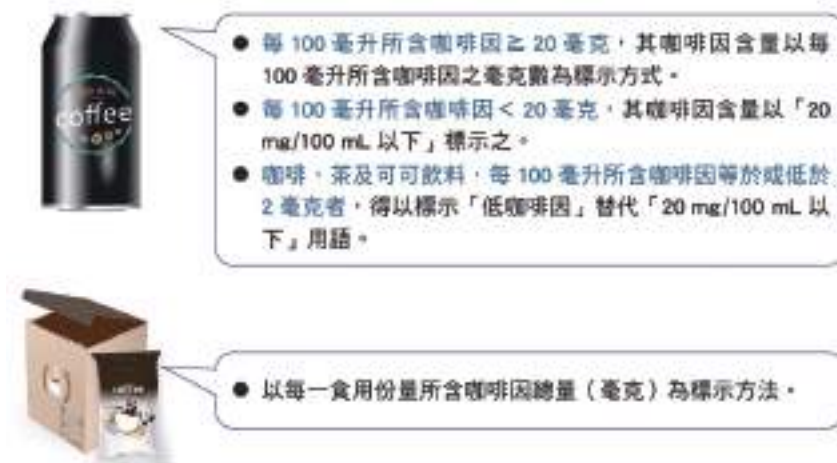
- (1) 每日上限攝取量

咖啡因具利尿作用，易致體內鈣、鎂等礦物質流失，骨質疏鬆高危險群應謹慎攝取，**成人每日攝取量應少於 300mg。**

- (2) 現場調製飲料標示 (咖啡因含量以顏色區分)

顏色	紅色	黃色	綠色
咖啡因含量	超過201毫克	介於200-101毫克	低於100毫克
每日建議上限	上限1杯	不超過2杯	上限3杯

- (3) 容器或包裝飲料標示 (咖啡因含量直接標示)



6. 從原型食物中攝取各種維生素及礦物質

各營養素 日常飲食如何補充

維生素B1	全穀類、瘦肉、肝臟
維生素B2	奶類、全穀類
維生素B3	富含蛋白質的食物、蘑菇
維生素B6	富含蛋白質的食物、香蕉
維生素B12	廣泛存在於動物性食品
葉酸	廣泛存在於植物性食品 (但備孕及懷孕時需求大增)
維生素C	水果、蔬菜
維生素A	橘黃色蔬果、奶製品、肝臟
維生素D	曬太陽可自行合成 (防曬乳超過SF15就會阻礙合成)
唯一人體可自行合成的維生素！	
維生素E	油脂、堅果
維生素K	肝臟與深綠色蔬菜 (或腸道益菌合成)
鈣	奶製品、小魚乾、傳統豆腐
鐵	肉類、肝臟、豬血等血製品
鉀	香蕉、木瓜、地瓜、牛奶與優格
鎂	深綠色蔬菜
鋅	奶製品、堅果、肝臟、海鮮

7. 補充營養品勿超過成年女性每日上限攝取量

維生素	建議量	單位	上限量	單位
A	500	微克	3,000	微克
B1	0.9	毫克	—	毫克
B2	1	毫克	—	毫克
B3 (菸鹼素)	14	毫克	35	毫克
B5 (泛酸)	5	毫克	—	毫克
B6	1.5	毫克	80	毫克
B7 (生物素)	30	微克	—	微克
B9 (葉酸)	400	微克	1,000	微克
B12	2.4	微克	—	微克
C	100	毫克	2,000	毫克
D	15	微克	50	微克
E	12	毫克	1,000	毫克
K	90	微克	—	微克

礦物質	建議量	單位	上限量	單位
鈣	1,000	毫克	2,500	毫克
磷	800	毫克	4,000	毫克
鎂	320	毫克	700	毫克
鐵	15	毫克	40	毫克
鋅	12	毫克	35	毫克
碘	150	微克	1,000	微克
硒	55	微克	400	微克
氟	3	毫克	10	毫克

說明：

當胃口差或進食量下降時，可以補充符合「膳食營養素建議攝取量」之綜合維生素礦物質補充劑。早上空腹服用吸收度較佳，若空腹胃酸分泌過多腸胃不適，建議可於兩餐之間服用。不要攝取單一維他命，若要攝取單一維他命最好諮詢營養師或醫師。

病友常見問題 Q&A

運動

Q：吃飯後多久可以進行中高強度的運動？

若攝取高蛋白質和高油脂類的餐點，建議餐後 2-3 小時再運動。若餐點以澱粉類、蔬菜類、水果類為主，建議餐後 1 小時再運動。

Q：睡前多久可以運動？

睡前 2 小時內不要進行中等強度以上運動，避免影響睡眠。若要運動可選擇低強度運動（如伸展運動或散步）。

Q：為何阻力運動建議運動一天休息一天？

阻力運動藉由運動導致之肌肉輕微受損，及之後的修復對骨骼肌帶來好處。阻力運動後休息一天的主要目的，是提供肌肉足夠的修復時間，以達到運動訓練的最佳效果。

Q：爬樓梯或者承重運動是否對關節不好？

若膝蓋與關節健康，則爬樓梯與承重運動在不過量的狀況下並不會造成關節傷害。但若爬樓梯時膝蓋疼痛，或有退化性關節炎，則不建議以上下樓梯作為運動方式。

Q：是否有瘦大腿、瘦臀部的運動？

沒有瘦局部的運動，先做心肺耐力運動將體脂降低，接下來再做阻力運動雕塑局部肌肉線條。雕塑大腿的運動如高抬腿，速度提高可訓練心肺，慢速進行可作為阻力運動。

Q：運動時會喘，持續多久最好？

希望能夠維持喘的程度越久越好，但喘的程度過高時，可稍微降低強度，待喘的程度回復後再提高強度。建議運動中不要完全停下來休息，否則會感到疲倦無法繼續進行。

Q：瑜珈屬於何種運動類型？

大部分瑜珈動作屬於伸展運動。

Q：坐按摩椅、烤箱、SPA 是否有運動效果？

不能夠取代運動，以減重來說喪失的是水份，且這些活動無法增加肌肉力量。

Q：容易懶得運動無法堅持，如何維持運動習慣？

不要在狀態不好時運動（例如空腹、感冒），找出適合自己的運動時間，運動時隨時觀察自身狀況。運動強度循序漸進，避免過高強度反而影響運動意願。

飲食營養

Q：血壓太低是否要多吃鹽？

血壓太低不應該多吃鹽，應該多運動。血壓太低是因為肌肉彈性不夠，應該要訓練腳的力量與肌肉，讓肌肉彈性較好才有辦法將血液打到腦部。建議多進行下肢運動，如健走。

Q：夏日喝水量大是否需要多補充鹽份？

一般每天攝取 1500-2000cc 水份，但若流汗與排尿量增加，則可酌量增加飲水。每天適量鹹淡的菜餚，不見得需要額外攝取鹽份。

Q：容易分泌胃酸，喝水是否需要注意？

胃酸過多可食用鹼性食物，如蘇打餅乾，生活壓力或者緊張都有可能造成胃酸分泌過多。水份補充建議餐跟餐之間，少量多次，每次補充 100cc，不要一次喝太多。

Q：水果是否可以多吃？

水果每天建議約 2-3 份，其含糖量高，大量食用可能導致三酸甘油酯過高。若進行減重時感到飢餓，建議多吃蔬菜來維持飽足感。

Q：水果建議在飯前或飯後吃？

水果所含維生素為水溶性，則飯前飯後都可以。

Q：哪些蔬菜含水溶性纖維？

煮過會黏滑的菜類都是，如秋葵、紅鳳菜、皇宮菜、金針菇、絲瓜等等，每餐可攝取煮熟後約 1 碗。

Q：癌症治療後減重期間，肚子餓可以吃什麼（餐與餐之間）

先喝水，確定是肚子餓或是嘴饞。真的想吃東西可以選 100 大卡以內的食物，例如水果一份、或體積大熱量小的食品（仙草、愛玉）等等。

Q：蔬菜是否可以多吃，一天最多能吃幾份？

只要沒有腹脹、消化不良、便秘等身體反應，一日攝取 4-6 份（每份為煮熟蔬菜半碗）都沒有問題，若便秘則需多喝水。

Q：乳癌病友可以每天喝豆漿嗎，豆製品攝取是否有限制？

一天一杯豆漿 (240cc) 是安全範圍，豆類製品一天 1-1.5 份也是安全的，不建議攝取含大豆異黃酮萃取物的保健食品。

Q：喝飲料是否會導致尿酸高？

會，果糖或高果糖糖漿會阻礙尿酸代謝，導致尿酸較高。

Q：膽固醇問題是否影響雞蛋攝取量？

有膽固醇或高血脂問題者，建議仍應諮詢醫師，在飲食部分一天吃不超過一顆全蛋，無膽固醇代謝問題者則無特殊建議。但蛋白質來源仍建議多元攝取，以達營養均衡目標。

Q：使用中醫方法抑制食慾是否可行？

使用上要小心，建議除了中醫外仍要搭配飲食控制與挑選，盡量挑選大體積低熱量食物，可事半功倍。

Q：每餐應間隔多久？少量多餐是否影響胰島素分泌？

按照個人生活作息不同，腸胃可能在餐後 3-5 小時候開始感到飢餓。找到符合生活作息的進食方式即可，但建議不要太晚吃東西（例如晚上 7-8 點後）。

Q：為了調整胰島素分泌，能 2-3 個月不吃水果嗎？

調整胰島素主要是控制血糖，並非水果才有糖份，以健康飲食觀念來說建議一日可攝取 2-3 份水果。

骨質疏鬆

Q：骨密度如何檢測？

僅能至醫院檢測，若不知掛哪一科可詢問家醫科。

Q：骨密度正常範圍？何謂骨質疏鬆？

骨密度檢測，T 值大於 -1 為正常，T 值介於 -1 至 -2.5 為骨量不足，T 值小於 -2.5 為骨質疏鬆。

Q：骨質疏鬆靠運動或飲食能否補充回來？

已經失去的無法補回，僅能減少流失。

Q：對骨質疏鬆者的建議？

建議做運動（尤其是核心肌群阻力運動）以加強肌肉力量。同時應注意飲食攝取（補充鈣質）、適量曬太陽（補充維他命 D）。皮拉提斯對骨質疏鬆者有幫助，但要留意不要做彎曲軀幹與扭轉軀幹的動作，以免發生風險。

Q：骨質疏鬆者為何不能跳躍，是否可在室內跳？

一般骨鬆大多發生在脊椎或者髖關節，但不確定是否小腿也有骨鬆情況，建議不要跳躍以避免風險，與室內室外無關。

淋巴水腫

Q：為何淋巴水腫不建議穿緊身衣，但卻可以戴壓力手套？

壓力手套遠端壓力較高，原理類似彈性襪，可幫助組織液回流，建議手提高之後再戴。

Q：淋巴水腫夏天沒有辦法戴袖套，是否有方法緩和？

已淋巴水腫者，運動時均建議穿著壓力袖套。若因天氣炎熱帶袖套運動不舒服，建議將戶外運動改成在有空調的室內運動。

Q：提重物是否會引發淋巴水腫？

術後 2-3 個月應避免，術後半年以上短時間且不超過負荷應無大礙。運動時若太輕鬆，可循序漸進增加重量（不要突然增加太多），隨時檢視手臂狀態。緩慢增加負重才能避免突然需提重物時手臂受傷。

參考資料／輔助工具

教育部體育署

- 1、魅力女性體適能健身寶典
- 2、45 到 64 歲活躍熟年體適能健身寶典
- 3、65 歲以上銀髮族健身寶典

衛生福利部國民健康署

- 1、官方網站→健康主題→健康生活專區
- 2、全民身體活動指引
- 3、成人肥胖防治指引手冊
- 4、每日飲食指南手冊（2018 年版）
- 5、食物代換表（2019 年版）
- 6、國人膳食營養素參考攝取量（第 8 版）

衛生福利部食品藥物管理署

- 1、食品標示法規指引手冊
- 2、食品營養成分資料庫（新版）

感謝名單（按姓氏筆畫順序排列）

- 王櫻芳 / 營養師（淡水馬偕紀念醫院 / 營養師）
陳喬男 / 副教授（國立陽明交通大學 / 物理治療暨輔助科技學系）
黃孟娟 / 營養師（高雄醫學大學附設醫院 / 營養部主任）
蔡幸樺 / 研究員（土城醫院血液腫瘤科 / 研究員）

乳癌病友體適能促進指南

出版者：社團法人中華民國乳癌病友協會

成立日期：民國91年4月21日

立案字號：內政部台內社字第0910015369號函核准立案

地址：100031台北市中正區羅斯福路二段140號6樓之5

電話：(02)23688068

發行人：杜麗珠

總編輯：伍淑瓊

執行編輯：黃省榮

美術編輯：葉敏琪

印刷：采富創意印刷有限公司

出版日期：2021年12月一版

愛心捐款資訊

郵政劃撥

戶名：社團法人中華民國乳癌病友協會

帳號：19685851

匯款／ATM轉帳

銀行：(822)中國信託商業銀行 市府分行

戶名：社團法人中華民國乳癌病友協會

帳號：705-530002226

電子發票捐贈

愛心碼：528825

「資源有限·情轉問或助印」



以志願精神和公益實踐的非營利組織·
社團法人中華民國乳癌病友協會

Taiwan Breast Cancer Alliance

TBCA以病人思維提供病友們身/心/靈
醫療課程、好心情系列工作坊、諮詢、
倡議及出版品、影音衛教資訊等服務

牽妳的手·走咱們的路

讓我們平安快樂，同行罹癌的旅程，
共同創造生命的價值



社團法人

中華民國乳癌病友協會
Taiwan Breast Cancer Alliance

愛波諮詢專線

(02)2368-8252 · 0800-528-825



官方網站



Line



FB粉絲專頁