

## 食譜

### 針對白血球過少：紅豆紫米粥

材料：有機紅豆一米杯、有機紫米（黑糯米）一米杯、桂圓（龍眼乾）一米杯

作法：

1. 紅豆、紫米預先浸泡  
2~6 小時
2. 所有食材放入電鍋，  
內鍋水八分滿，外鍋  
水 2.5 杯
3. 蒸完即可食用



一整碗煮熟紅豆（無湯汁）可以提供每日30%的蛋白質、70%的葉酸、30%的鐵質需求。也適合手術復原的癌友。

### 針對體重過輕：堅果球點心

材料：核桃、腰果各  
1 杯、葡萄乾 1 杯



作法：

1. 將所有材料放入調理機打碎（為保留口感，勿打太碎）
2. 洗淨雙手，或戴上手套
3. 利用葡萄乾的黏性，用手搓成球即可。

40顆堅果可以提供每日10%的熱量與蛋白質需求。



佛教慈濟醫療財團法人  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

### 營養諮詢門診專線

花蓮慈院媽媽教室  
03-8561825 轉 13389

大林慈濟醫院  
05-2648000 轉 5111、5112

臺北慈濟醫院請掛營養門診

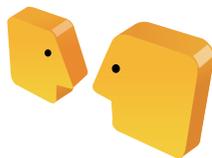
臺中慈濟醫院  
04-3606-0666 轉 4050、4051

關山慈濟醫院  
089-814-880 轉 9（總機轉接）

玉里慈濟醫院  
03-888-2718 轉 9（總機轉接）

更多蔬食食譜請參考台灣素食營養學會網站  
[www.twvns.org](http://www.twvns.org)

癌症資源網  
[www.crm.org.tw](http://www.crm.org.tw)



作者：邱雪婷 營養師  
審核：陳婷鈺 營養師  
更新日期：2016.1.27

守護生命·守護健康·守護愛  
<http://www.tzuchi.com.tw>

## 癌友蔬食營養



佛教慈濟醫療財團法人  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E9R2872453-02

## 癌友需要吃肉嗎？

肉類雖含有蛋白質、鐵質與B群，但也伴隨著高脂肪、高膽固醇。

國際衛生組織(WHO)已於2015年正式聲明，肉類吃過多會增加癌症的風險。

癌友被要求增加肉類攝取，通常是因為以下幾個原因：

原因	補救方法
1. 貧血	維他命 C、鐵質 高蛋白、B 群
2. 剛動完手術	維他命 C 高蛋白、B 群
3. 白血球過少	蛋白質、鐵質 B 群、鋅
4. 體重過輕	高熱量 高蛋白

我們針對這些症狀、整理出補救方法，並提供食材建議，希望能減輕癌友與家屬的困擾。

## 食材整理

### 高蛋白

黃豆、黑豆、豆干、豆腐、毛豆、皇帝豆、各種堅果、腰果、黑芝麻、葵瓜子、南瓜子、紅藜麥、小麥胚芽。

### 高鐵、高鈣

紅莧菜（鈣、鐵）、紅鳳菜（鈣、鐵）、黃豆（鐵）、黑糖或黑糖蜜（鈣、鐵）、黑甜菜（鈣、鐵）、芥藍菜（鈣、鐵）、皇帝豆（鐵）。

### 維生素 C

芭樂、木瓜、鳳梨、紅甜椒、青椒、奇異果、檸檬、葡萄柚、柳丁、蘋果。

### 鋅

南瓜子、葵瓜子、黑芝麻、小麥胚芽、腰果。

### 維他命 B 群

葉酸：毛豆、米豆、酪梨、油菜、蘆筍

B6：燕麥片、小麥胚芽、香蕉、秋葵

B12：請購買 B12 補充劑，或依照醫生指示，固定回診注射 B12 營養劑。藻類與發酵食物的 B12 含量不一致，來源較不可靠。

### 高熱量

堅果類、豆類、花生、芝麻、黑麻油、椰子油、酪梨。



## 食譜

### 針對貧血：活力水果沙拉

材料：任何維他命 C 含量高的水果、有機黑糖蜜 2 湯匙、檸檬汁 1 茶匙



作法：

1. 將水果切塊
2. 淋上黑糖蜜，與檸檬汁。

2湯匙的黑蜜糖可以提供每日10%的鐵質需求量。

### 針對手術後：營養喜瑞兒

材料：紅扁豆 1 米杯、燕麥片 3 米杯、葵瓜子 1 米杯、水果乾半杯、黑糖 1/4 米杯、椰子油半杯



作法：

1. 以 1:2 的紅扁豆與水煮熟（水乾）
2. 將所有食材放入大碗拌勻
3. 平鋪在烤盤上，放入已預熱到 190 度的烤箱，烤 8 分
4. 拿出冷卻後、翻面再烤 6 分
5. 烤至表面金黃即可
6. 可與任何植物奶一起食用

一碗喜瑞兒可以提供每日 25%的蛋白質、6%的維生素 B6、10%的葉酸需求量。