

中年發福小心乳癌上身，北醫大以「DIY 低熱量月餅活動」呼籲民眾注意飲食

臺北醫學大學醫療體系響應粉紅 10 月國際乳癌防治月，同時應景中秋佳節，推出「減糖做點心：營養師教妳做冰皮月餅」活



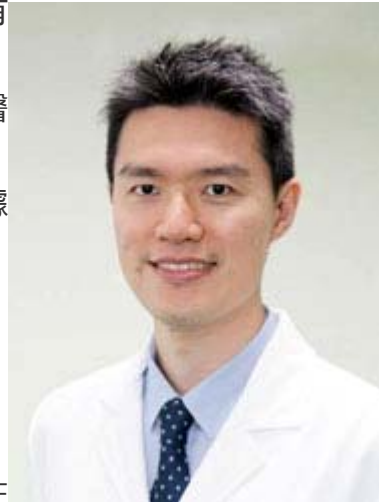
動，廣邀鄰里，一同 DIY 好吃的低熱量月餅，推廣減糖飲食、遠離疾病，讓民眾能吃得美味兼顧健。



林俐岑營養師這次特別準備「冰皮月餅食譜」，有抹茶地瓜及紫薯芋頭兩種口味，每個熱量約 84 到 87 大卡，僅市售廣式月餅的 10 分之 1，若跟綠豆椪、蛋黃酥的熱量相比，冰皮月餅也僅有其 3 分之 1 的熱量，提供兼顧美味與體重的民眾一個好選擇。他同時建議，民眾可以每天食用 2~3 份網球大小的水果來代替糖分，並將白米飯、白麵條等，改成全麥、五穀或根莖類食物取代，即能達到有效減糖。

【圖：林俐岑營養師（右圖）帶領社區民眾一起動手做冰皮月餅（左圖）應景】

根據最新研究發現，邁入更年期的亞洲女性，一旦沒有做好體重管理，罹患乳癌的風險高於一般女性。臺北醫學大學附設醫院乳房外科主治醫師黃振僑說，研究數據指出，如果女性朋友在 20 歲時的 BMI 值低於 20，到了更年期之後，BMI 增加 5 以上，或腹圍超過 90 公分，得到乳癌的機率分別提高 2 倍及 3.2 倍；如果女性



朋友在 20 歲時的 BMI 大於 20，更年期之後罹患糖尿病，其得到乳癌的機率也會增加 3.3 倍。

黃醫師指出，乳癌患者合併有糖尿病，死亡率會比沒有糖尿病的乳癌患者高出 1.7 倍；因此，控制 BMI 及血糖，做好體重管理相當重要。中秋佳節接近，也有不少病友擔心吃文旦對身體產生不良影響，但事實上，目前乳癌患者使用的藥物並不會與柚子或葡萄柚產生明顯交互作用，如果仍有疑慮，建議服藥與柚子至少間隔 30 分鐘，也避免過量食用。【右圖：北醫附醫乳房外科黃振僑醫師】



北醫大營養學院趙振瑞院長表示，攝取過多的糖分，容易讓身體產生發炎的反應，發生蛀牙、肥胖、痛風、糖尿病等疾病的風險也提高，而所謂減糖減的是「精製糖」，如紅糖、黑糖、砂糖等都是，許多麵包、餅乾也都含有精製糖的成分，食用稍不留意就容易超標。

本校保健營養系林俐岑營養師估算，每名成年男性每日攝取 2,000 大卡，一天至多只能攝取 50g 的糖分，至於女性每日攝取 1,600 大卡，一天至多攝取 40g 糖份；以坊間販售的珍珠奶茶為例，一杯正常糖份的珍奶就藏有 65g 的糖分，很容易就超過建議攝取量。（文/公共事務處·保健營養學院·秘書處）【左圖：北醫大保健營養學院趙振瑞院長】