

根據美國癌症協會提供的遠離癌原則有以下幾項：

- 1.食物以植物性食品為主，多樣攝取。
- 2.多吃蔬菜與水果。
- 3.穀類、豆類、根菜類每天至少攝取六百至八百公克。
- 4.最好不要喝酒。如果非喝不可，男性每天以兩杯，女性以一杯為限。
- 5.牛、羊、豬肉每天攝取八十公克以下，以魚肉、雞肉取代較佳。
- 6.控制動物脂肪攝取量，適度攝取植物性脂肪。
- 7.成人每天攝取的食鹽應控制在六公克以下。
- 8.多吃生鮮食品，少吃罐頭食品。食品保存易太久易生黴菌，花生產生的黃麴毒素，即使少量也會致癌。
- 9.少吃加工品或添加物。
- 10.不吃燒焦食品，烤焦部分最好不要吃。
- 11.少吃營養品、補品。只要飲食均衡、建立良好飲食習慣，根本不必再「補」，補過頭很可能喪失防癌能力，或甚至助長癌症。

衛生署亦訂定有「每日飲食指南」及「國民飲食指標」，讀者可上網址：www.doh.gov.tw 參閱，建立良好飲食習慣。