

蔬菜

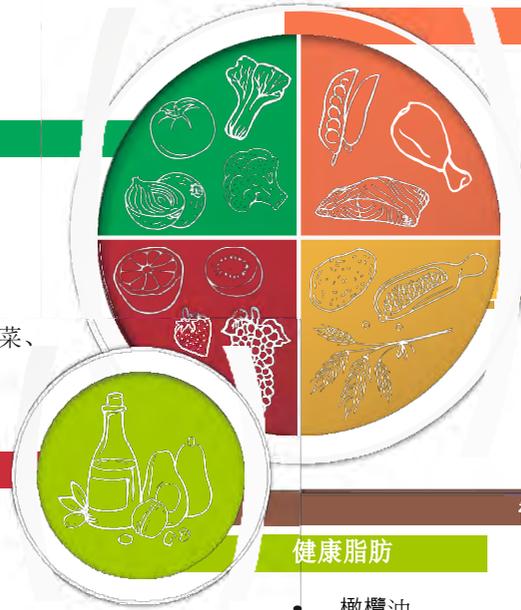
多吃各種類的蔬菜！

- **例如：**西蘭花、胡蘿蔔、豌豆、菠菜、椰菜花、甜菜、羽衣甘藍、白菜
- 方便食品：預先清洗的蔬菜、預先切割或冷凍的蔬菜

水果

吃各種五顏六色的水果！

- **例如：**蘋果、梨、漿果、香蕉、葡萄、橙子
- 方便食品：冷凍水果（**例如：**漿果、芒果、菠蘿）、不加糖的干果（**例如：**葡萄乾、西梅、蘋果、杏子）



精益蛋白質

- 魚（**例如：**鮭魚、沙丁魚、金槍魚）
- 去皮家禽肉
- 小扁豆、豆類（**例如：**黑豆、斑豆、紅豆或芸豆、白腰豆）
- 豆腐、天貝

全穀類

- 糙米
- 傳統或鋼切燕麥
- 全麥麵食
- 其他全穀類（**例如：**藜麥、大麥、farro 小麥）

醬料和調味料

健康脂肪

- 橄欖油
- 菜籽油
- 堅果和堅果油
- 鱈梨和鱈梨油



- Salsa 莎莎醬
- 鷹嘴豆泥
- Marinara 醬或番茄醬
- 醋
- 辣醬

這些提示適用於所有人。我們對飲食，運動和其他生活方式的因素進行研究，以改善癌症患者的預後。想了解更多資訊或參與研究嗎？請聯繫我們：(510)606-8361 • urologyresearch@ucsf.edu

每日飲食提示	每 1 份的份量是：
蔬菜： 至少吃 5 份。 ¹	1 個棒球 ~ 1 杯生綠葉蔬菜 ½ 個棒球 ~ ½ 杯煮熟的蔬菜
水果： 吃 2-4 份。 ^{1,2}	½ 個棒球 ~ 1 塊生果
健康脂肪： 吃 1-3 份健康脂肪，例如橄欖油或菜籽油、堅果或堅果醬、鱈梨。 ^{1,2}	½ 個冰塊 ~ 1 湯匙油 1 個冰塊 ~ 2 湯匙堅果醬
全穀物： 吃 3 份或以上。 ^{1,3,4}	½ 個棒球 ~ ½ 杯煮熟的燕麥片或糙米
乳製品： 限制每天 1-2 份或更少，選擇普通的、不加糖的低脂/脫脂酸奶和奶類替代品，例如豆奶或杏仁奶。 ²	4 個骰子 ~ 1 盎司芝士
每週飲食提示	每 1 份的份量是：
蛋白質： 選擇瘦肉、魚類、豆類、堅果、種子。包括 2-3 份魚（每份 3-5 盎司）。 ^{1,2,4}	1 副紙牌 ~ 3 盎司肉或魚 1 塊冰塊 ~ 1 盎司堅果
限制和/或避免	每 1 份的份量是：
酒精： 如果您喝酒，男性限制每天只喝 2 杯酒，女性限制每天只喝 1 杯。 ^{1,3,4}	12 盎司啤酒，5 盎司葡萄酒，1.5 盎司烈酒
甜點： 限制甜點（糕點、糖果、蛋糕）為每天 1 份或更少。 ²	<ol style="list-style-type: none"> 1. American Heart Association 美國心臟協會 (AHA) 2. Prostate Cancer Foundation and UCSF Urology Department 前列腺癌基金會和 UCSF 泌尿科 3. American Cancer Society 美國癌症協會 (ACS) 4. American Diabetes Association 美國糖尿病協會 (ADA)
加糖飲料： 避免喝汽水、果汁飲料、運動飲料、果汁等， ^{2,4} 喝無糖的水、茶或咖啡。 ²	