

# 我的抗癌餐盤

## 涼拌秋葵：

保護胃壁、促進胃液分泌，提高食慾。

## 蝦仁蒸蛋：

豐富蛋白質來源。

## 果然美味：

甜豆、黑木耳、玉米筍、紫山藥、茼蒿。

## 苦瓜鑲肉：

苦瓜具有抗氧化作用；豬絞肉為豐富蛋白質來源。

## 栗香地瓜：

豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。

## 手作布丁

可使用腫瘤配方的營養品來製作布丁或奶酪，以增加額外的熱量與營養。



## 餐間小點心



## 黑芝麻薏仁飲

富含植物固醇、膳食纖維、增加腸道好菌叢，有效預防腸癌發生。



屏東基督教醫院

營養室製