

chunhan / May 24, 2012 10:22AM

[飲食防癌](#)

癌症基金會最近開始推廣 5 - A-DAY運動，主張一天至少吃五種以上的新鮮蔬果，計畫將此一觀念推廣到校園，落實在學校的營養午餐，並將呼籲餐飲業者增添沙拉吧，讓生菜沙拉成為外食的一部分。此外，基金會也將持續辦理防癌媽媽訓練課程，教導媽媽們如何設計多樣蔬果的菜色，並將在超市蔬果攤標示蔬果的防癌功效。

許多研究結果一致指出，最健康的飲食結構組合是：水果、蔬菜、堅果、全穀類、魚、低脂乳製品和少量瘦肉。想減少癌症風險，這些原則同樣適用。.....(詳細內請繼續閱讀：<http://waysto-makeprofit.com/229/#more-856>)
