



患者及照护者教育

# 预算内健康饮食小贴士

本信息可以帮助您在降低食品成本的同时选择健康的食物。其中提供了有关食物计划、购物和烹饪的小贴士。此外，还列出了健康且低成本的配餐用品清单、饮食计划示例和食谱。

选择健康的食物可以帮助身体获得更多营养，使身体达到最佳状态。确保身体获得足够的营养有助于改善您的整体感受。还能帮助您在癌症治疗期间控制症状和体重。

如需了解有关癌症治疗期间食物选择的更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment))。

## 制定计划

计划是预算内健康饮食的关键。您可以通过寻找特价商品、列出购物清单和避免浪费食物来制定计划。

## 寻找特价商品

- 寻找特价商品，例如：
  - 新鲜农产品（水果和蔬菜）。
  - 瘦肉蛋白，如家禽和鱼类。家禽是指鸡和火鸡等禽类的肉。
  - 低脂乳制品，如酸奶和脱脂牛奶或 1% 牛奶。
  - 全谷物食品，如糙米、大麦、燕麦片和全麦面包。
  - 罐装金枪鱼、三文鱼和沙丁鱼。
  - 干豆或罐装豆类。
  - 常用物品或您购物清单上的物品。
- 根据特价商品制定每周饮食计划。围绕新鲜农产品、瘦肉蛋白、低脂乳制品和其他特

价商品来制定饮食计划。例如，您可以用瘦肉或鱼类、蔬菜和全谷物制作一顿简单的餐食。计划使用相同原料的膳食也很有帮助。

- 在特价促销时囤积物品，尤其是不易腐烂的物品。不易腐烂的物品可以保存很长时间而不会变质。例如坚果酱、豆类罐头、鱼类罐头和意大利面。

## 寻找特价商品的小贴士

- 查看报纸、商店通告（传单和广告）和商店网站，了解特价商品和优惠券信息。
- 下载并查看应用程序，了解特价商品。提供应用程序的商店包括：
  - Aldi
  - BJ's
  - ShopRite
  - Stop & Shop
  - 沃尔玛
  - Wegmans

提供应用程序的在线市场包括：

- Fresh Direct
- Imperfect Foods
- Instacart
- Misfit Market
- Shipt
- 前往附近的不同杂货店，比较商品价格。还有一些应用程序，如 Flipp，可以比较所在地区商店的交易价格。一家商店的商品可能比另一家商店贵。
- 如果您需要某种特定产品，请访问公司网站查看是否有优惠券。
- 考虑养成每周查看特价促销信息的习惯。您可以比较价格，留意销售情况。

## 列出购物清单

- 根据每周的饮食计划列出购物清单。购物时严格按照清单进行。
- 将大部分食品预算花在营养丰富的蔬菜、水果、低脂乳制品、瘦肉蛋白和全谷物上。

有关更多示例，请阅读“打造健康储藏室的低成本食品”部分。

- 尽量购买当季农产品。当季农产品味道鲜美，数量较多。价格通常也比非当季农产品便宜。请访问 [www.seasonalfoodguide.org](http://www.seasonalfoodguide.org)，了解所在地区的当季农产品。
- 如果需要购买非当季农产品，可以购买冷冻品。
- 避免购买添加糖类或盐类的食品。查看食品的配料表，确认是否添加了糖或盐。

## 不要浪费粮食

- 一周内尽早使用易腐食物。易腐食物是指那些很快就会变质的食物，如鱼类和海鲜、沙拉蔬菜、浆果和新鲜草药。将不易腐坏的食物留到一周的晚些时候食用。不易腐烂的食物不会很快变质。
- 将剩菜在午餐时食用。
- 用剩菜食材制作新的餐食。例如，您可以用剩下的熟肉和蔬菜烹制砂锅菜、肉馅煎蛋饼、面卷饼或汤的配料。
- 将食物或剩菜冷冻备用。

## 购物

以下是一些明智的低成本购物小贴士。

- 不要在饥饿的情况下购买食物。
- 仅购买采购清单上列出的食品。坚持按清单购物可以避免把钱花在计划之外的物品上。
- 选择商店自营品牌，而不是名牌商品。其价格通常较低，且质量和口味也一样好。
- 避免购买预先制备好的食物，如洗净或切好的蔬菜和奶酪丝。预制食品成本更高。如果有时间，最好自己准备。
- 避免食用预包装食品。这类餐食往往比自己烹饪的成本更高。
- 在网上或仓储式超市（如 Sam's Club、Costco 和 BJ's 等）购买大宗商品。切记仅购买您确定可以在变质或过期前使用的物品。
  - 批量购买看似昂贵，但随着时间推移，可以帮您节省开支。一次性投入较多资金，意味着您无需持续花费小额资金，这些金额最终会累积起来。

- 了解自己所花费的金额。购物时使用计算器（如手机上的计算器）记录您购物时的消费金额。
  - 在纽约，大多数食品都是免税的。需要缴税的食品包括：
    - 加热食品。
    - 现成食品，包括三明治。
    - 碳酸饮料（汽水）。
    - 糖果和甜食。

如果您要购买这些食品，请务必将税款计算在内。

- 比较商品的单价。单价是指按一定的体积或重量计算的价格。通常列在货架上商品下方的标签上。查看单价有助于您更好地比较成本，尤其是不同尺寸的商品。
- 查看清仓货架上的打折商品。
- 如果可以，跳过有苏打水、薯片、饼干和糖果的货架或区域。
- 避免购买苏打水或果汁等含糖饮料。在家喝水代替。

如果您经常去同一家商店，请注册其忠诚度或奖励计划。结账时，您将自动获得会员折扣。有些计划甚至还提供额外的优惠，比如经常购物者可获得现金奖励。

## 烹饪

- 用相同的原料和剩菜制作不同的菜谱。例如：
  - 制作双份糙米饭。第二天也可使用。
  - 切碎西兰花做土豆菜肴。用剩菜炒西兰花。

## 打造健康储藏室的低成本食品

本部分包含的食品不仅成本较低，而且很健康。推荐将这类食品作为每周饮食计划的组成部分，尤其是在发现特价促销时。

蛋白质

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋类</li> <li>● 扁豆</li> <li>● 豆腐</li> <li>● 花生酱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 罐装豆类（如豆子和鹰嘴豆）*</li> <li>● 干豆类（如豆子、鹰嘴豆和扁豆）*</li> </ul>
---	--

\* 豆子和其他豆类比肉类和家禽等其他蛋白质来源便宜。请选择干豆类而不是罐装豆类，尤其是如果您有高压锅或慢炖锅，如 Crockpot® 或 Instant Pot®。一袋干豆比一罐豆子价格更低，分量更多。使用高压锅或慢炖锅可以更快地烹制干豆。

谷物	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 墨西哥玉米饼</li> <li>● 意大利面</li> <li>● 面条</li> <li>● 多用途面粉</li> <li>● 全麦面粉</li> <li>● 燕麦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全麦面包</li> <li>● 玉米粉</li> <li>● 白米饭</li> <li>● 糙米</li> </ul>

乳制品和非乳制品	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脱脂牛奶或 1% 牛奶</li> <li>● 无糖坚果奶（如杏仁奶或豆奶）</li> <li>● 脱脂酸奶或 1% 纯酸奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆奶酸奶</li> <li>● 鲜奶酪</li> <li>● 切达奶酪</li> <li>● 马苏里拉奶酪</li> </ul>

罐装蔬菜	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 番茄碎</li> <li>● 番茄酱</li> <li>● 芦笋</li> <li>● 菠菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玉米</li> <li>● 长豆</li> <li>● 甜菜</li> <li>● 胡萝卜</li> </ul>

非淀粉类蔬菜	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生菜和其他蔬菜</li> <li>● 胡萝卜</li> <li>● 芹菜</li> <li>● 西兰花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 青椒</li> <li>● 番茄</li> <li>● 大蒜</li> <li>● 洋葱</li> </ul>

淀粉类蔬菜
-------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 土豆</li> <li>● 红薯</li> <li>● 奶油南瓜</li> <li>● 橡子南瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 板栗南瓜</li> <li>● 大蕉</li> <li>● 芋头</li> </ul>
--	--

水果	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 苹果</li> <li>● 香蕉</li> <li>● 西瓜</li> <li>● 哈密瓜</li> <li>● 甜瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 卡萨巴甜瓜</li> <li>● 橙子</li> <li>● 青柠</li> <li>● 柠檬</li> </ul>

冷冻水果和蔬菜	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 浆果</li> <li>● 豌豆</li> <li>● 青豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玉米</li> <li>● 日本毛豆</li> </ul>

增添风味的配餐用品	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低钠酱油</li> <li>● 低钠辣椒酱</li> <li>● 椰奶</li> <li>● 低钠鱼露</li> <li>● 低钠味增酱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 沙丁鱼</li> <li>● 低钠凤尾鱼</li> <li>● 橄榄油</li> <li>● 葡萄酒醋</li> </ul>

香料	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大蒜粉</li> <li>● 辣椒片</li> <li>● 孜然或孜然籽</li> <li>● 辣椒粉或烟熏辣椒粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 干牛至</li> <li>● 干欧芹</li> <li>● 芥末籽或芥末粉</li> </ul>

## 示例菜单和食谱

本部分包括使用低成本原料的菜单和食谱示例。

所列价格为平均价格。 以下餐食的具体成本取决于您在哪里购买原料及其是否打折。

	示例菜单 1	示例菜单 2	示例菜单 3
早餐	蔬菜炒饭 每份 \$1.30	苹果肉桂燕麦粥 每份 \$1.03	花生酱香蕉吐司 每份 \$0.34
午餐	西兰花芝士焗土豆 每份 \$1.52	素食辣椒和糙米饭 每份 \$3.45	大食量墨西哥卷饼碗 每份 \$4.32
晚餐	奶油扁豆汤糙米饭 每份 \$0.94	西班牙素菜煎蛋饼 每份 \$1.18	西兰花炒鸡肉 每份 \$2.72
总费用	\$3.76	\$5.66	\$7.38

每道餐食的食谱如下所示。

## 早餐食谱

### 蔬菜炒蛋

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
10 分钟	7 分钟	2	\$2.61

### 原料

- ½ 个小洋葱
- 1 个西红柿
- 1 杯菠菜
- 4 枚鸡蛋
- 盐和胡椒粉
- 1 汤匙橄榄油或菜籽油

### 操作指南

1. 将洋葱和西红柿切成 ½ 英寸的小块。将菠菜大致切碎。准备其余配料时，将蔬菜放在一边备用。
2. 将鸡蛋打入碗中。加入盐和胡椒调味。用叉子搅拌均匀。
3. 在大号不粘锅中加入油，中高火烧热。
4. 加入切碎的洋葱，煮 3 分钟。加入西红柿再煮 4 分钟，不时用硅胶铲或木铲搅拌。
5. 加入菠菜，继续煮 2 分钟，不时搅拌。将鸡蛋倒在蔬菜上，轻轻搅拌至炒熟为止。该过程需要 3 到 5 分钟，取决于您偏好的鸡蛋熟度。

食用建议：可搭配全麦吐司食用。

营养信息

营养成分按每份计算。

热量	239
蛋白质	6 g
总碳水化合物	17 g
添加糖	0 g
膳食纤维	2 g
总脂肪	17 g
饱和脂肪	4 g
钠	140 mg

苹果肉桂燕麦粥

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
5 分钟	10 分钟	2	\$2.06

原料

- 1 个脆苹果，切丁
- 2 茶匙无盐黄油或植物涂抹酱
- 2 汤匙红糖
- ¼ 茶匙肉桂粉
- 1 杯速溶燕麦
- 2 杯（16 液盎司）脱脂牛奶或 1% 牛奶或非乳制品牛奶
- 少许盐

操作指南

1. 在 1 夸脱的锅中加入苹果丁、黄油或植物涂抹酱、红糖和肉桂，中火加热。用搅拌勺不时搅拌，直至苹果煮软（约 3-4 分钟）。
2. 在锅中加入燕麦、牛奶或杏仁奶和少许盐。边煮边不断搅拌，直至燕麦呈奶油状。
3. 如果愿意，还可以在上面撒上肉桂粉。

营养信息

营养成分按每份计算。

热量	374
----	-----

蛋白质	13 g
总碳水化合物	61 g
添加糖	9 g
膳食纤维	6 g
总脂肪	9 g
饱和脂肪	4 g
钠	175 mg

## 花生酱香蕉吐司

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
5 分钟	2-4 分钟	2	\$0.69

## 原料

- 2 片全麦面包
- 2 汤匙花生酱
- 1 根香蕉，切片

## 操作指南

1. 烤制面包。
  - 如果使用烤箱，预热至 350 °F (177 °C)。将面包放在烤盘上，烤 4-5 分钟。取出烤盘，将面包翻面。再放入烤箱烤 4-5 分钟。
  - 如果您使用的是烤面包机，面包的烤制时间为 2 至 3 分钟，或根据您的需要而定。
2. 将花生酱涂抹在两片吐司上。最后再放上香蕉片。

## 营养信息

营养成分按每份计算。

热量	258
蛋白质	8 g
总碳水化合物	30 g
添加糖	2 g

膳食纤维	5 g
总脂肪	9 g
饱和脂肪	1 g
钠	182 mg

## 午餐食谱

### 西兰花芝士焗土豆

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
10 分钟	30 分钟	2	\$3.03

### 原料

- 2 个褐色土豆
- 2 汤匙橄榄油
- 盐和胡椒粉
- 2 杯小朵西兰花
- 2 瓣大蒜，切碎（切成小块）
- ¼ 杯切达干酪丝
- 2 根青葱，切碎

### 操作指南

1. 将烤箱预热至 400 °F (204° C)。
2. 洗净并擦干土豆。将其放入微波炉专用盘。用叉子在每个土豆上刺 2 到 3 处。微波 4 分钟。
3. 小心地将土豆从微波炉专用盘移至烤盘。烤 10 到 15 分钟。
4. 烤土豆时，用中高火加热平底锅。加入西兰花、蒜蓉和 2 至 3 汤匙水。将它们混合在一起。煮 2 到 3 分钟，直到水分消失。随着水分蒸发，蒸汽会将西兰花煮熟。
5. 从烤箱中取出土豆。将每个土豆从中间纵向切开，用叉子或勺子挖开。在土豆表面开一个孔，挖出少量薯肉备用。
6. 在每个土豆中加入 1 汤匙橄榄油。如果需要，还可以加入少许盐和胡椒粉。捣碎并轻轻搅拌。将多余的薯肉与西兰花混合，然后将混合物放在每个土豆顶部。加入奶酪丝。将它们放回烤箱，烤至奶酪融化（约 2 分钟）。
7. 在每个土豆顶部撒上葱花。

## 营养信息

营养成分按每份计算（如果使用少许盐和胡椒粉）。

热量	383
蛋白质	10 g
总碳水化合物	27 g
添加糖	0 g
膳食纤维	6 g
总脂肪	23 g
饱和脂肪	4 g
钠	296 mg

## 素食辣椒

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
20 分钟	30 分钟	6	\$10.37

## 原料

- 2 汤匙橄榄油
- 2 汤匙多用途面粉
- 1 个小黄洋葱，切丁
- 1 个青甜椒，切丁
- 2 根西芹条，切丁
- 3 瓣大蒜，切碎（切成小块）
- 3 根小胡萝卜，切成薄片
- 4 汤匙淡味辣椒粉
- 1 茶匙孜然粉
- 1 茶匙干牛至
- ½ 茶匙海盐
- 1 罐（15 盎司）红腰豆，沥干
- 1 罐（15 盎司）花斑豆，沥干
- 1 罐（28 盎司）番茄碎
- ½ 杯（4 液盎司）水或蔬菜汤
- 可选配料：葱花碎、减脂酸奶油、糙米、菠菜

## 操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油和多用途面粉，中火加热。将它们充分搅拌成糊状，然后煮至糊

状物呈金黄色。

2. 在锅中加入洋葱、甜椒、芹菜、大蒜和调味料（辣椒粉、孜然粉、牛至和盐）。混合并煮至蔬菜变软（约 1 到 2 分钟）。
3. 在锅中加入豆子、番茄和水。盖上锅盖，焖煮约 20 分钟。
4. 配上所选配料即可食用。

将剩菜装入密封容器中，放入冰箱保存。可以保鲜 3 天。剩菜还可以冷冻，但最好在 3 个月内吃完。

## 营养信息

营养成分按每份计算（不含配料）。

热量	283
蛋白质	12 g
总碳水化合物	45 g
添加糖	8 g
膳食纤维	10 g
总脂肪	5 g
饱和脂肪	0 g
钠	520 mg

## 大食量墨西哥卷饼碗

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
10 分钟	3 分钟	1	\$4.32

## 原料

- 2 杯菠菜，切碎
- 1 杯素食辣椒（见上文食谱）
- 2 汤匙切达干酪丝
- 1 根青葱（大葱），切碎
- 1 个（6 英寸）全麦玉米饼

## 操作指南

1. 用微波炉或炉灶上的锅将辣椒加热至高温。如果用微波炉，加热约 3 分钟。如果用炉

灶，则加热 5-10 分钟。

2. 在汤碗中分层放入菠菜、辣椒、奶酪丝和葱花，制作墨西哥卷饼碗。

3. 再配上一个全麦玉米饼食用。

## 营养信息

营养成分按每份计算。

热量	442
蛋白质	20 g
总碳水化合物	62 g
添加糖	8 g
膳食纤维	12 g
总脂肪	16 g
饱和脂肪	2 g
钠	580 mg

## 晚餐食谱

### 奶油扁豆汤

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
15 分钟	30 分钟	6	\$5.34

## 原料

- 2 根小胡萝卜或 1 根中等大小的胡萝卜
- 1 个小黄洋葱
- 4 瓣大蒜
- 1 汤匙橄榄油
- 1 茶匙干牛至
- 盐和胡椒粉
- 1½ 杯干扁豆，洗净
- 4 杯（32 液盎司）低钠蔬菜汤
- 3 杯（24 液盎司）水

## 操作指南

1. 将立式刨丝器放在砧板上。用向下的动作，将胡萝卜的尖头沿着立式刨丝器的大孔进行刮擦。小心不要让手和手指挡住。继续操作，直到胡萝卜剩约 2 英寸长。将洋葱切成 ¼ 英寸的小块。大蒜剁成小块。

2. 在大锅中加入橄榄油，中高火烧热。 加入洋葱、胡萝卜碎、大蒜、牛至、盐和胡椒粉。 搅拌均匀。 边煮边不时搅拌几分钟，使蔬菜开始变软。
3. 加入扁豆并搅拌混合。 加入蔬菜高汤。 将汤煮至扁豆变软，汤看起来呈奶油状（约 30 分钟）。

营养信息

营养成分按每份计算。

热量	209
蛋白质	14 g
总碳水化合物	37 g
添加糖	0 g
膳食纤维	11 g
总脂肪	6 g
饱和脂肪	0 g
钠	150 mg

西班牙素菜煎蛋饼

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
10 分钟	16 分钟	4	\$4.70

原料

- 8 个鸡蛋
- 1/2 茶匙盐
- 磨碎的黑胡椒（酌量）
- 1 茶匙淡味辣椒粉
- 3 汤匙牛奶或纯酸奶
- 1 汤匙橄榄油
- 2 杯菠菜，切碎
- 1 个洋葱，切片
- 2 个烤土豆，切成 1 英寸大块
- 1/4 杯切达干酪丝

操作指南

1. 将烤箱预热至 425 °F (218 °C)。
2. 将鸡蛋打入大碗。 加入盐、胡椒粉、辣椒粉和牛奶或酸奶。 用打蛋器或叉子搅拌均匀

匀，放在一边备用。

3. 在 10 英寸烤箱专用平底锅中加入橄榄油、菠菜和洋葱，中火加热。烹煮 5 分钟，不时搅拌，直至洋葱呈金黄色。加入土豆，与其他蔬菜一起均匀地铺在平底锅上。
4. 将鸡蛋液倒入平底锅。在上面撒上切达干酪。在炉灶上继续烹制约 30 秒至 1 分钟。
5. 将平底锅放入预热好的烤箱中，烤至鸡蛋膨胀并呈现出熟透的状态（约 7 至 14 分钟）。轻轻摇晃蛋饼时，蛋饼中心应该会稍微晃动。
6. 将平底锅从烤箱中取出，放凉。

食用建议：佐以新鲜草药或配菜沙拉食用。

## 营养信息

营养成分按每份计算。

热量	317
蛋白质	17 g
总碳水化合物	15 g
添加糖	0 g
膳食纤维	3 g
总脂肪	18 g
饱和脂肪	5 g
钠	433 mg

## 西兰花炒鸡肉

准备时间	烹饪时间	份量	总费用
5 分钟	15 分钟	2	\$5.44

## 原料

- ½ 个中号洋葱
- ½ 个青甜椒
- 1 块去骨去皮鸡胸肉（约 6 盎司），切块
- 1 茶匙大蒜粉
- 磨碎的黑胡椒
- 2 汤匙苹果醋
- 1½ 汤匙低钠酱油
- 1 茶匙红糖
- 1 汤匙橄榄油
- 3 杯小朵西兰花

## 操作指南

1. 将洋葱和青椒切成 ½ 英寸的小块。
2. 用大蒜粉和黑胡椒粉对鸡肉块进行调味。
3. 在一个小碗中混合醋、酱油、红糖和橄榄油。放在一旁备用。
4. 将大平底锅置于大火上。加热 1 到 2 分钟。加入鸡肉块，在平底锅中均匀铺开。每面煎 1 分钟，不要搅拌。
5. 在平底锅中加入西兰花。搅拌均匀。加入洋葱和胡椒粉，再搅拌一两分钟。
6. 加入酱汁混合物搅拌几分钟。一边继续烹饪，一边频繁搅拌，直到鸡肉熟透。能用锅铲或烹饪勺轻松撕开鸡肉块即可。

可单独食用炒菜，也可以配上糙米饭或全麦面条食用。

## 营养信息

营养成分按每份计算（不含米饭或面条）。

热量	261
蛋白质	24 g
总碳水化合物	19 g
添加糖	4 g
膳食纤维	5 g
总脂肪	8 g
饱和脂肪	1 g
钠	517 mg

# 更多资源

## MSK 资源

*Food Resources During the COVID-19 Pandemic* (COVID-19 疫情期间的食物资源)

本手册列出了 COVID-19 疫情期间有助于选择食物的相关资源。您可以在 [www.mskcc.org/pe/food\\_covid](http://www.mskcc.org/pe/food_covid) 上获取该资源，或者向医疗团队成员索取资源副本。

### MSK 食品援助项目

646-888-8046

MSK 食品援助项目为癌症治疗期间有需要的人士提供不易腐烂的食物。如需了解更多信息，请咨询您的临床营养师或社工，或拨打上面的电话。

## 食谱

*Good and Cheap: Eat Well on \$4 a Day* (《物美价廉：每天 4 美元吃得好》) 作者：Leanne Brown

请访问 [www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf](http://www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf) 免费获取该食谱的在线版本。

*Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and after Cancer Treatment* (《为生命烹饪：癌症治疗前、治疗期间和治疗后的美味营养食谱》) 作者：Ann Ogden Gaffney

## 网站和博客

New American Plate: Setting your Table to Prevent Cancer (美国新餐盘：布置餐桌，预防癌症)

[www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate](http://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate)

该网站提供食谱和营养小贴士。

American Cancer Society (ACS) Patient Programs and Services (美国癌症协会 (ACS) 患者计划与服务)

[www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html](http://www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html)

该小组提供各种计划和服务，帮助人们查找有关癌症预防、治疗和康复的信息。

Cancer Hope Network (癌症希望网络)

[www.cancerhopenetwork.org](http://www.cancerhopenetwork.org)

该小组帮助患者和照护者联系资源、计划和支持，以减轻癌症患者的痛苦。

### **CancerCare (癌症照护)**

[www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

该小组为照护者和亲人提供免费的专业支持服务。设有在线、电话和现场服务。此外，还提供照护者信息和其他资源。

### **Cancer Hope Network (癌症希望网络)**

[www.cancerhopenetwork.org](http://www.cancerhopenetwork.org)

该小组的志愿者可为癌症患者及其家人提供免费保密的一对一电话支持服务。

### **Caregiver Action Network (照护者行动网络)**

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

该小组为家庭照护者提供支持和教育，帮助他们与其他照护者建立联系，维护自身权益。照护者可免费成为会员。

### **NeedyMeds**

[www.needymeds.org](http://www.needymeds.org)

该小组面向有需要人士免费提供有关医疗援助计划的信息。

### **Social Security Extra Help Plan (社会保障额外帮助计划)**

[www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp](http://www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp)

该项目可帮助收入和资源有限的人群支付 Medicare 处方药计划的费用，如保险费、自付额和共同保险。

### **Meals on Wheels**

[www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org)

该项目面向老年人提供营养餐食。

### **Mom's Meals**

[www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support](http://www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support)

Mom's Meals 提供为满足癌症患者营养需求而制作的菜单选项。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Tips for Healthy Eating on a Budget - Last updated on October 3, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利