

預防流感提升抗炎免疫力



近日流感迅速擴散多國，在一片恐慌和憂慮聲中，應怎樣自處呢？以下是一些能提升自身免疫力的營養素及餐單。希望你能助言起行，立即從飲食中提升自身的抗炎免疫力吧！！

我們的免疫系統包括血液、血球及主要器官來組成。攝取充足的維他命C、維他命A、維他命E、硒質、鋅質及均衡飲食能助保持免疫系統運作良好。

我日常飲食必須採用低脂烹調方法及包含以下食物種類：

食物	功用	每天份量
五穀	供應熱能，纖維素	3-5 碗
魚、肉、蛋、豆腐	含豐富蛋白質 有助身體細胞生長及修補	6兩
蔬菜	含豐富維他命、礦物質及 纖維妍素	6兩或以上
水果	含豐富維他命、礦物質及纖 維素可防止便秘	2-3 個
脫脂奶類	含豐富蛋白質、鈣質 維持骨骼，牙齒健康	1-2 杯

飲食小貼士

不要以為一味多吃肉類可提升免疫力，太多反而可致病！



含鈣量：
1杯牛奶=2片芝士或
1杯加鈣豆漿或 1-1.5杯
乳酪或2磚豆腐



建議每日營養素攝取量

營養素	部份功能	來源	每日建議攝取量	達到 5 成建議攝取量	每日攝取上限
維他命 A	<ul style="list-style-type: none"> 保持身體組織健康 抗炎 有助核糖核酸(RNA) 製造 	新鮮深綠、橙紅色蔬菜水果 奶類、蛋、魚	男 900 微克(μg) 女 700 微克(μg)	大半碗西蘭花 + 1 個西柚	3000 微克(μg)
維他命 C	<ul style="list-style-type: none"> 有助傷口痊癒 有助紅血球製造 抗氧化 抗炎 	新鮮柑橘類水果、莓類、西蘭花、木瓜、蕃茄	男 90 毫克 (mg) 女 75 毫克 (mg)	1 個中號橙	2000 毫克 (mg)
維他命 E	<ul style="list-style-type: none"> 抗氧化 保持血管通暢健康 有助肌肉、紅血球和神經組織的合成 	深綠蔬菜、蛋、胚芽、杏仁及煮食用植物油、黃豆	男 15 毫克 (mg) 女 15 毫克 (mg)	5 粒杏仁+1 碗芥蘭+ 5-6 茶匙植物油	1000 毫克 (mg)
鋅	<ul style="list-style-type: none"> 保持免疫系統健康，增強身體的防衛能力 有助傷口痊癒 有助蛋白質及磷質代謝 有助生殖功能生長及發展 	海鮮、肉類、菠菜、菇類、葵花子、黃豆	男 11 毫克 (mg) 女 8 毫克 (mg)	3-4 兩 海鮮、肉類	40 毫克 (mg)
硒	<ul style="list-style-type: none"> 保持組織彈性、胰臟功能 保持免疫系統健康 與蛋白結合具抗氧化功效 	五穀類、蛋、魚	男 55 微克(μg) 女 55 微克(μg)	2 片多穀方包+1 碗穀物早餐	400 微克 (μg)

提升免疫力餐單建議

此餐單的菜式只是一個例子以實踐能提升免疫力的均衡飲食。

餐單的菜式建議可交替互掉以配合個人喜好及需要。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	多穀方包配火腿	乾果穀物早餐	雞蛋三文治	鮮茄牛肉湯通粉	魚片/肉片粥	多穀方包配果醬	上茶樓：菠菜餃/ 蝦餃/潮州粉果/蒸 雞包子 (4件點心 已夠)
飲品	脫脂奶或純果汁	脫脂奶	凍檸水	純果汁	中國茶	脫脂奶/低脂奶茶	配最少 1 碟蔬菜 (走油)及生滾粥品 或瘦肉魚湯米線
午餐	油雞批去皮配白飯 配最少 1 碗蔬菜	什菇肉絲什菜湯 米線	廚師什錦沙律 (沙律醋汁)配餐包	雲吞湯麵 配最少 1 碟蔬菜 (走油)	海鮮茄汁闊麵 配什蔬菜	三文魚生配冷喬麥麵 什菜田園沙律 (沙律醋汁)	
晚餐	芥蘭牛肉 配白飯或多穀飯 最少 1 碗蔬菜	鮮茄肉片炒蛋 配 白飯或多穀飯 最少 1 碗蔬菜	魚肉蒸釀豆腐 白飯或多穀飯 什菜粉絲煲	西芹什菇果仁炒雞件 白飯或多穀飯 最少 1 碗蔬菜	冬菇肉餅 白飯或多穀飯 上湯浸菠菜	西蘭花炒雞柳 白飯或多穀飯 最少 1 碗蔬菜	杏仁白汁燴龍脷柳 意粉配什蔬菜
湯水	粟米紅蘿蔔栗子 瘦肉湯(吃蔬菜料)	雪耳螺頭煲瘦肉湯 (吃蔬果料)	大芥菜瘦肉湯 (吃蔬菜料)	豆腐麵豉湯	蕃茄蘿蔔牛秋魚湯	生滾茶瓜脆鯪魚片芫 茜湯	羅宋湯
鮮果	橙	蕉	萍果	西柚	西瓜	士多啤梨	藍莓

注意事項：

- 甲、進食份量必需根據上述提及之成人均衡飲食建議。
- 乙、日常飲食必須採用低脂烹調方法。
- 丙、每日喝 10 杯水 (1 杯=240-250 毫升) 份量的水份。
- 丁、水果整個吃比喝果汁更佳。
- 戊、煲湯應只用瘦肉少用豬骨。
- 己、每日新鮮蔬果的進食量應比魚及肉的總量為多。
- 庚、提升免疫力必需配合充足睡眠。
- 辛、適當的運動可速進血液循環、增強心肺功能。