

營養教育雙週報--疫情時期該怎麼吃？

隨著新冠肺炎疫情的延燒，民眾對於自我防護的觀念逐漸提升，除了外在的預防，如勤洗手、戴口罩以及注重個人衛生等，也更加注重內在營養的攝取。

『如何吃出免疫力？』

維持身體免疫力是防疫時期相當重要的一環。確保每日攝取足夠的營養素，可調節免疫力，以減低群聚感染之風險。讓我們來看看有哪些增強免疫力的對策吧！



- ✧ **選擇優質蛋白質**：蛋白質是構成細胞的主要成分，若長期蛋白質攝取不足或品質低下，容易增加感染的風險。
- ✧ **攝取各種不同顏色蔬菜水果**：一天要吃 2~3 碗各色蔬菜、1~2 顆全頭大小的不同種水果，其中富含的維生素、礦物質、植化素與免疫功能息息相關哦！
- ✧ **多吃富含 Omega-3 的食物**：多吃深海魚類，如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮭魚，每天可攝取海藻、堅果、亞麻籽、亞麻仁油…等富含 Omega-3 脂肪酸的好油脂食物。

Omega-3 是我們人體無法自行製造的，必須從食物攝取，有助於降低體內的「慢性發炎」，讓免疫細胞不易過勞、失衡。

- ✧ **澱粉以全穀雜糧類為主**：這些粗糙、未精製的澱粉(如：糙米飯、地瓜、玉米或燕麥等)裡有豐富的維生素 B 群和各式各樣的礦物質，對維持細胞黏膜健康及製造抗體等免疫功能有益。
- ✧ **多吃辛香類食物**：大蒜、洋蔥、辣椒、韭菜…等辛香類食物，有殺菌、抗病毒的作用，不論生吃或熟食，每天吃 2~3 顆大蒜、半顆洋蔥、幾截蔥段，或放在料理中，皆有助於提升免疫力。



蛋白質



深海魚



海鮮



全穀雜糧類



維生素A



維生素E



菇類



大蒜