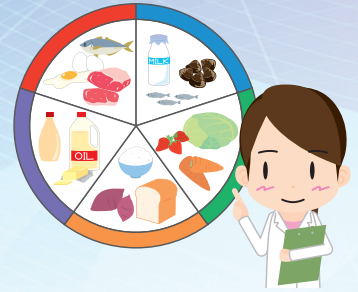


營養室

# 『食食』在在的好朋友～

## 陪您防疫新生活



營養室 營養師 白雅慧

因疫情嚴峻、全民防疫，每個人都在自己的崗位上，扮演好最重要的角色，為防疫工作盡上一份心力。在這片土地上，有植物、也有動物，地生五穀，分別有各自不同的營養素，多樣的食材與食物，似乎也都是為著我們的生命效力，就讓我們存著感謝之意，接受它們的款待吧！

**一、全穀雜糧類好處多：**白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但只要多點巧思，搭配一點全穀雜糧食材，如糙米、甘藷、紅豆、綠豆等，就可獲取更多營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等），也就能增強免疫力、幫助排便、降低膽固醇及維持良好精神。

**二、蔬菜類：**蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便。此外，植物之所以能顯出各種不同的顏色、發出不同的氣味，主是在於各式各樣的植化素（phytochemicals），像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素等，植化素提供植物自我保護的功能，抵抗昆蟲、細菌、真菌、病毒的感染傷害，對紫外線，輻射線，空氣及土壤污染，化學藥物之種種傷害的保護作用；對人體而言，它的抗氧化物質，可清除自由基，活化免疫機能，增強免疫力等等，所以要記得，盡可能每天都要攝取各種不同顏色的蔬菜，我們會建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素！

**三、水果類：**水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！就如同蔬菜類含有豐富的植化素，水果外皮也含有植化素、膳食纖維等，有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃，至於要吃哪些水果比較好呢？要盡量選擇台灣在地的當季水果，像是春季有梅子、李子、草莓；夏季有芒果、西瓜、鳳梨、荔枝；秋冬季有柳橙、葡萄、文旦、蘋果；四季都有包括芭樂、香蕉、木瓜等等。

**四、豆魚蛋肉類：**豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，除了幫助我們長肌肉，還能負責合成酵素、增加免疫力、協助分泌荷爾蒙等等。建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，並且避免油炸及加工肉品，每餐大約吃1掌心的份量剛剛好！

在我們享用各式美食的同時，務必要掌握飲食衛生原則：食物一定要新鮮，現做現吃，吃剩的食物要立即放進冰箱，所有食物在保存期限內用完；生食食物(水果、蔬菜等)要洗淨、生熟食器具要分開；隔日的食物在進食前，一定要徹底加熱至70℃以上；勿過量食用冷飲，以免引起胃腸不適，選購冰品時，要注意衛生；避免高熱量及高糖食物，營養均衡才能提高免疫力。

資料來源：衛生福利部國民健康、  
臺北市立聯合醫院