

就武漢肺炎給予 家長及學生的 防疫資訊（五）

增強免疫力，可以點樣食？

食得好 抗疫好

吃東西是每天例行的事，你有沒有想過，如何從進食習慣入手，在抗疫層面上貢獻一下，抵抗病魔？



對免疫系統重要的 營養素



每種營養都要按需要均衡吸收，但在疫情中，對免疫系統來得重要的某些營養素，我們需多加留意，鞏固免疫力。

維生素C 維護免疫系統

維生素C對維護免疫系統很重要。含有豐富維生素C的例子有奇異果、菠蘿、橙、檸檬、木瓜、草莓、西蘭花、椰菜等。



功能性作用 胡蘿蔔素



胡蘿蔔素在體內可轉化成維他命A，對免疫系統起功能性作用。例子有紅蘿蔔、木瓜、橙、南瓜、番茄、芥蘭等。



匡智屯門晨輝學校
匡智翠林晨崗學校



就武漢肺炎給予 家長及學生的 防疫資訊（五）

增強免疫力，可以點樣食？

維生素E 抗氧化

維生素E具抗氧化功效，含有豐富維生素E的例子有果仁（堅果）、蔬果、魚、雞蛋、植物油等。



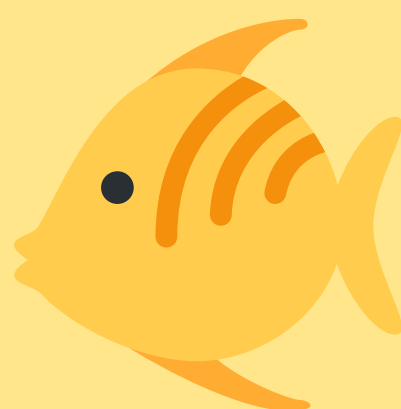
支持免疫細胞 鋅



鋅是人體必要的微量元素，有強化免疫系統的功能。例子有瘦肉、雞肉、海鮮、牛奶、蛋、乳酪等。

多元不飽和脂肪酸 調節防禦機制

多元不飽和脂肪酸有助於調節及加強細胞防禦。例子有芝麻、黃豆、三文魚、沙甸魚等。



常常被忽略的 水



充夠水分能防止鼻腔和喉嚨內的黏膜變乾，並保持濕潤，用以清除吸入空氣中的雜質及有害物。



匡智屯門晨輝學校
匡智翠林晨崗學校

