

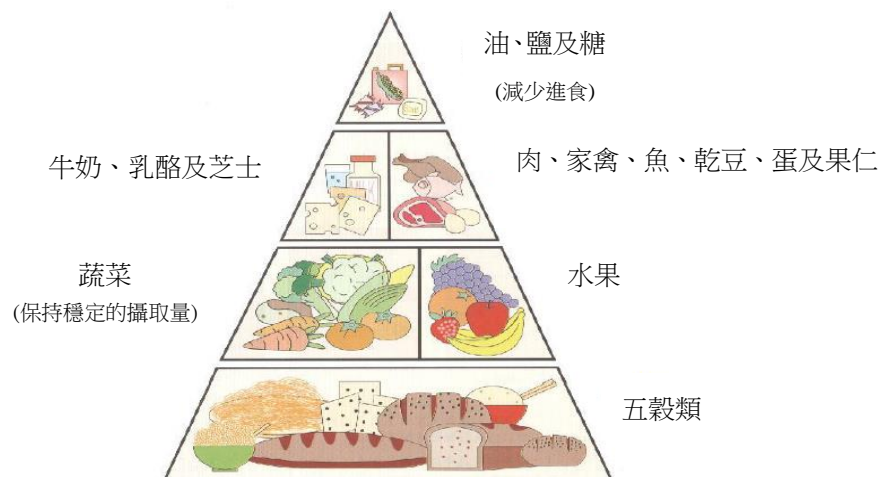
服用「華法林」(WARFARIN) 飲食指引

本單張只作參考用途，如有需要請諮詢營養師作個別輔導。

維他命 K 的功能是幫助血液凝固，其攝入量的變化會影響華法林的功效，所以服用華法林人士需固定維他命 K 的攝取量。

飲食原則

1. 飲食要均衡



2. 要保持穩定的維他命 K 攝取量，服用華法林人士在飲食上不宜有大改動，尤其是綠葉菜進食的份量。吃火鍋和沙律菜時，仍須維持平時食用的份量。

3. 避免使用

- 魚油丸
- 中、西成藥
- 中國補品及藥材
- 酒類 (包括啤酒、紅酒、白酒及烈酒)
- 維他命丸 (維他命 K、大量的維他命 C 和維他命 E 亦會影響華法林的功效)

4. 在進食營養奶或營養補充品前，需請教醫生或營養師。

5. 以下食物含高維他命 K 或其成份會影響華法林的功效，應避免進食。

食物種類	避免進食
蔬菜及乾豆類	莧菜、韮菜、青豆角、芥蘭、菠菜、通菜、君達菜(豬齒菜)、馬齒莧、豆苗、枸杞
果仁類	白果*、松子仁
水果類	牛油果*、木瓜*、紅莓汁*、紅莓醬*、芒果*、石榴*、西柚*、西梅乾、奇異果
肉類	肝臟*、潤腸*、肝醬*
油類	黃豆油、芥花籽油
其他	綠茶粉及其製成品如綠茶雪糕 湯力水(tonic water)*及檸檬湯力(bitter lemon)* 只可用少量：薄荷葉、綠茶葉、木耳*、紫菜、海帶、蒜頭*、薑、蔥、芫茜、番芫茜

* 這些食物維他命 K 含量未必很高，但亦可能影響華法林的功效