

預防非典型肺炎 營養指引

瑪麗醫院
營養部

號外 1
2003 年 4 月

正當全港市民和醫務人員都與非典型肺炎搏鬥之際，預防非典型肺炎，除注意個人及環境衛生，良好的飲食習慣亦是不可忽視的一環。

均衡營養能增強身體的免疫能力，要吸收足夠的營養素，每天要進食五大類食物

1. 五穀 2. 肉/魚 3. 蔬菜 4. 水果 5. 奶品

從以上五大類食物中攝取維他命 A, B 雜, C, E, 鐵質, 鋅質, 鈣質, 銅質及葉綠酸對保持身體基本抵抗力是非常重要的。當中含有“抗氧化”功能的維他命 A, C 及 E 對加強免疫能力尤為顯注。

維他命 C (Ascorbic Acid)

功用：在體內的主要作用包括抵抗外來游離基對細胞的破壞，保持骨骼、牙齒及血管健康，協助膠原(支持人體結構的物質)的組成，並幫助鐵質的吸收。

攝取量：美國 DRI 建議每日 75 毫克(女)，90 毫克(男)，只要平日進食足夠的蔬果，身體對外的抵抗能力便會自然增強，從而達到預防疾病的效果。

吸煙的人士因血漿及白血球的維他命 C 濃度較非吸煙人士低。為保障呼吸系統的健康，一方面應避免吸煙，另一方面應盡量吸取額外的維他命 C。

維他命 C 是一種水溶性維生素，因此過量的維他命 C 會隨小便排出體外。如在短期內想增強抵抗力，可嘗試每天進食 1000 毫克維他命 C。但由於腸臟有一套控制維他命 C 的吸收機制，當大量進食維他命 C 補充品便有機會增加尿液草酸排泄量或腸胃不適。現時建議的維他命 C 的攝取量上限為 2000 毫克。

蔬果裡的維他命 C 會因接觸空氣、加熱、冷凍而增加流失。所以應盡量以鮮吃或快炒的形式來進食蔬果。此外，選用有維他命 C 添加的食物 / 飲品如穀物早餐或果汁亦可增加攝取機會。

一般蔬果的維他命 C 含量

食物	平均含量(毫克)
木瓜 (半個, 中型)	225
車厘茄 (10 粒)	191
哈密瓜 (1 磅)	180
石榴 (1 個)	165
蜜瓜 (1 磅)	113
鮮橙汁 (1 杯)	105
西洋菜 (1 碗)	101
柿 (1 個, 中型)	98
西蘭花 (1 碗, 熟)	95
沙田柚 (2 片)	90
西柚 (1 個)	85
奇異果 (1 個)	80
橙 (中型)	70
柑 (1 個)	67
一般中國蔬菜 (1 碗 = 4 兩)	66
芒果 (中型)	57
士多啤梨 (10 粒, 中型)	57
椰菜花 (1 碗, 熟)	55
提子 (1 磅, 連皮)	49
西瓜 (1 磅)	32
車厘子 (1 磅)	32
榴槤 (5 粒, 雞蛋體積)	28
水蜜桃 (1 個)	22
香蕉 (1 條)	10
菠蘿 (1 片)	10
蘋果 / 梨 (1 個)	8

營養師建議每日應進食 2 – 3 個水果，如未能達到此目標，可嘗試以下推介：

早餐： 早餐麥片加水果粒
三文治附加生菜、蕃茄、青瓜

主菜： 以鮮果作肉類的配菜：
芝麻哈密瓜涼拌雞絲
菠蘿紫薑肉片
蜜桃豬扒
芒果青椒牛柳

小食： 水果班戟
乳酪加鮮果粒
雪耳燉木瓜
蜜瓜西米露
蕃薯糖水
木瓜奶 (用新鮮水果)

健康飲食 禦病良方

吃得健康 確保安康

* 如有任何查詢，請致電瑪麗醫院營養部 2855 4807.