

# 預防非典型肺炎 營養指引(二)



## 瑪麗醫院 營養部

有關維他命 C 的資料已在上期刊登，今期繼續分析如下含抗氧功能的微元素。

	功能	備註	美國 DRI 每日攝取量建議 (2002)		
			男	女	每日攝取上限
<b>維他命 A</b> (包括β型胡蘿蔔素) <b>Retinol (β-Carotene)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 促進細胞、組織正常生長</li> <li>✓ 保持皮膚、視力健康</li> <li>✓ 防止感染</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 脂溶性的維他命</li> <li>➢ 一般少油的烹調方式已可達到需要的攝取量</li> </ul>	900 微克 (橙黃色蔬果 如：1/3 碗 熟紅蘿蔔)	700 微克 (橙黃色蔬果 如：1/4 碗 熟紅蘿蔔)	3000 微克 (μg)
<b>維他命 E</b> (α-Tocopherol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 具有強大的抗氧化功效，能保護體內的不飽和脂肪酸免受氧化</li> <li>✓ 有助肌肉、紅血球和其他組織的組成</li> </ul>		15 毫克 (植物食油含量最豐富)	15 毫克 (植物食油含量最豐富)	
<b>硒</b> (Selenium)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 能維持組織的彈性和胰臟的功能</li> <li>✓ 與脂肪的代謝、維他命 E 及抗氧功效有密切關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如遵從均衡飲食指引可避免缺硒情況</li> </ul>	55 微克 (5 兩熟肉類、海產)	55 微克 (5 兩熟肉類、海產)	400 微克 (μg)
<b>鋅</b> (Zinc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 增強身體的防衛能力</li> <li>✓ 減低游離基對細胞的破壞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 身體不能製造，需從食物中攝取</li> <li>➢ 穀物、豆類中的植酸(Phytate)會妨礙鋅的吸收</li> <li>➢ 胺基酸、牛奶則有助鋅的吸收</li> </ul>	11 毫克 (1 兩半熟紅肉)	8 毫克 (1 兩熟紅肉)	

營養師建議應從均衡飲食中攝取足夠的維他命和礦物質，以增強基本的免疫能力。過量進食有機會引致不良效果。

	食物種類	維他命 A	維他命 E	硒	鋅
五穀類	維他命及礦物質添加的早餐穀物	😊😊		😊😊	😊😊
	胚芽		😊😊	😊😊	
蔬果類	深綠色蔬菜（如芥蘭、菠菜、西蘭花）	😊😊			
	橙黃色蔬果（如蕃茄、蕃薯、甘筍、木瓜）	😊😊			
肉類	豬 / 牛 / 雞 / 羊 (瘦)			😊😊	😊😊
	魚 / 海產			😊😊	
	雞蛋	😊		😊	
牛奶及奶品類	牛奶 / 芝士 / 乳酪（低脂、全脂）	😊😊			
其他	菇菌類			😊😊	😊😊
	果仁（如杏仁、花生）		😊	😊	
	高脂肪魚類（如三文魚、吞拿魚、馬友魚）	😊		😊	
	肝臟	😊		😊	😊
	蠔			😊😊	😊😊
	植物食油（如粟米、芥花籽、花生油）		😊		
	* 魚肝油	😊			
	蒜頭			😊😊	

😊😊 含量豐富

😊 含量豐富，但脂肪量高，不宜多吃

\* 5 歲或以下兒童不宜進食

※ 資料來源：Pennington J.A.(1998). Bowe's & Church's Food Values of Portions Commonly Used. 17<sup>th</sup> Ed. Lippincott.

<p>甜品</p> <p>西米哈蜜瓜露</p> <p>杏仁糊</p> <p>花生糊</p> <p>芝麻糊</p> <p>鮮百合蛋花糖水</p> <p>蕃薯麥米粥</p>	<p>湯水</p> <p>粟米紅蘿蔔栗子瘦肉湯</p> <p>木瓜雪耳南杏百合雞湯</p> <p>西洋菜生魚湯</p> <p>蕃茄薯仔牛肉湯</p>	<p>主菜</p> <p>腰果雞丁</p> <p>蕃茄洋蔥燴鮫魚</p> <p>蘭度草菇炒滑肉片</p> <p>蒜子牛肉</p> <p>西蘭花帶子</p>
--	--	---

抗炎食譜建議

如要索取預防非典型肺炎營養指引（一），可瀏覽 HKWC Intranet Home Page (<http://hkwc.home/>)

或致電瑪麗醫院營養部，電話：二八五五 四八零七