



養和醫院高級營養師
陳勁芝



鞏固免疫力



近日新型冠狀病毒肆虐全港，所有人都做足預防準備，避免自己患病。要預防疾病，除了勤洗手、戴口罩等外在措施以外，維持良好自身免疫力也是重點之一。

今期營養師講解各種與免疫力有關的營養素、攝取方法、以及其注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



◀從飲食中攝取足夠營養素，能助保持免疫系統正常運作，從而抵禦疾病。

過量營養無助免疫力提升

從飲食中攝取足夠營養能助保持免疫系統正常運作，養和醫院高級營養師陳勁芝指出：「維他命A、C、D、E、蛋白質、鋅質等營養素，都與免疫力有莫大的關聯，當以上營養素攝取足夠時，能鞏固免疫力，抵禦疾病。」

但需要注意的是，維他命及礦物質不是越多越好，而有時更有機會造成反效果，所以大家要避免盲目追求攝取營養素。」

維他命A助建天然屏障

一提到免疫力，不少人馬上便會聯想到維他命，先從維他命A說起。陳勁芝說：「維他命A有助調節免疫系統，並維持腸道、呼吸道以及皮膚細胞的正常生長及修補。腸道、呼吸道和皮膚都是細菌、病毒進入身體的主要渠道，要避免細菌及病毒侵入，必先保持這些器官健康。」

橙黃的蔬果和深綠色的蔬菜是維他命A的主要攝取來源，例如菠菜、紅蘿蔔、木瓜、哈密瓜等等。

含維他命A食物

建議每日維他命A所需：成人：10000 IU

食物	每份分量	維他命A含量
焗蕃薯（連皮）	1個	28058 IU
灼菠菜	半杯	11458 IU
生紅蘿蔔	半杯	9189 IU
哈密瓜	半杯	2706 IU
生紅燈籠椒	半杯	2332 IU



維他命C助身體製造抗體

與免疫力關係密切而又最廣為人知的會是維他命C，陳勁芝表示：「維他命C負責幫助身體製造抗體，以及製造紅、白血球，保持皮膚屏障健康及促進傷口癒合，和防止外來感染。不少食物當中含有維他命C，但由於它屬於水溶性亦不耐熱，容易有機會隨烹煮過程中流失。因此如欲攝取維他命C，進食毋須烹調的水果類會較好，或者以蔬菜製成沙律。」

橘子類水果如橙、西柚等是主要來源之一，當中果肉外層的白色部分（俗稱『衣』）含有豐富維他命C，而一個檸檬的檸檬汁只含整個檸檬的一半維他命C。每天進食一個橙或西柚便可滿足人體所需的維他命C，由於維他命C會隨着時間流失，故如以盒裝果汁攝取，應選最佳品嚐日期較遠。蔬菜方面，紅燈籠椒亦含豐富的維他命C，而西蘭花及青椒亦能提供。」



含維他命C食物

建議每日維他命C所需：

成人：75-90毫克 孕婦：85毫克

餵哺母乳婦女：120毫克

食物	每份分量	維他命C含量
生紅燈籠椒	半杯	95毫克
木瓜	1杯	85毫克
橙(中型)	1個	70毫克
奇異果(中型)	1個	64毫克
熟西蘭花	半杯	51毫克

蛋白質及鋅不可缺少

要有良好的免疫力，必須攝取足夠的蛋白質，陳勁芝指出：「蛋白質為身體肌肉、荷爾蒙的主要結構，同時也是製造紅、白血球及其他免疫細胞的主要元素，若攝取蛋白質不足，會影響身體免疫系統運作而使免疫力下降；舉例我們會讓癌症、感染及手術後的病人多攝取蛋白質，便是因為能為他們提供免疫系統的原材料，加速痊癒。蛋白質的主要攝取來源是肉類、魚類、雞蛋、牛奶和豆製品。」

此外，高蛋白質食物如海鮮及堅果含豐富的鋅質，是良好免疫力的關鍵。鋅質能促進傷口癒合，亦有助減低傷風感冒的風險，以及舒緩有關徵狀。

▲雞蛋、牛奶、牛奶是蛋白質的主要來源。

維他命D、E強化細胞

其次，維他命D和E亦是免疫系統的中堅分子。「維他命D除了幫助身體吸收鈣質外，也有助製造細胞壁及細胞生長，亦有助減低感冒風險。攝取維他命D的主要途徑是接觸日光。人體可以從曬太陽製造足夠維他命D，建議每天接觸日光十五至三十分鐘。至於食物，主要是高脂肪魚類、肝臟及蛋黃。」

維他命E則是人體的主要抗氧化物，有助保護細胞，維持身體的免疫能力。維他命E多見於植物油、種子、及堅果當中。」陳勁芝說。

含維他命D食物

建議每日維他命D所需：

19至70歲成人：600 IU

70歲以上：800 IU

食物	每份分量	維他命D含量
鱈魚肝油	1湯匙	1360 IU
熟劍魚	3安士	566 IU
熟三文魚	3安士	447 IU
水浸吞拿魚	3安士	154 IU
雞蛋		
連蛋黃(大)	1隻	41 IU



▲每天曬太陽十五至二十分鐘，有助身體製造維他命D。

含蛋白質、鋅質食物

建議每日蛋白質所需：

成人：每公斤體重1-1.2克

建議每日鋅質所需：

成人：8至12毫克

食物	每份分量	蛋白質含量	鋅質含量
蠔肉	100克	9.1克	97.3毫克
牛肉	100克	26.2克	5.6毫克
肝臟	100克	28.8克	5.3毫克
豬肉	100克	27.3克	2.9毫克
羊肉	100克	24.3克	4.4毫克
杏仁	半杯	14.5克	2.2毫克
紅豆(熟)	半杯	8.6克	2.0毫克
龍蝦	100克	21.9克	2.9毫克



▲堅果類食物含有維他命E。

含維他命E食物

建議每日維他命E所需：成人：15毫克

食物	每份分量	維他命E含量
胚芽油	1湯匙	20.3毫克
葵花籽	1安士	6毫克
原味烤杏仁	23粒	7.4毫克
榛子	1安士	4.3毫克
粟米油	1湯匙	1.9毫克

從飲食做起

