

# 增強免疫力飲食錦囊

賽馬會流金匯中心這段期間暫不對外開放，我未能提供面對面營養諮詢服務，烹飪班也得取消，幸好仍可在此欄提供保持良好免疫力的貼士。老人家、長期病患者、小孩及孕婦抗疫力較低，應加倍保持均衡營養攝取。攝入以下食物不僅使免疫功能正常化，還能減少病原體感染。

**β-胡蘿蔔素：**含最豐富的胡蘿蔔素，是人體中維他命A的前體，在體內能活化為維他命A，而維他命A則是維持正常免疫系統功能的必需元素。β-胡蘿蔔素可以使自由基失活，有助提高免疫能力並抑制早期腫瘤發展。建議每日5至6毫

克，紅蘿蔔一杯（煮熟，下同）13毫克、中型番薯一條13.1毫克、菠菜一杯13.8毫克或羽衣甘藍一杯11.5毫克已足夠有多。

**維他命C：**維護免疫系統的多種細胞功能以促進免疫防禦。除了金橘類水果、莓果類、奇異果、甜紅椒等含豐富維C，原來木瓜、菠蘿、西蘭花、包心菜及荷蘭豆等都不遜色。

**維他命E：**有效的抗氧化劑可調節免疫系統。蔬果、果仁、種子、魚及雞蛋都蘊含維他命E。

**硒：**在人體內組合維他命C及E，能增強抵抗力、協助DNA修復及中和自由

基。如果仁、海鮮、魚、肉類及雞蛋。

**鋅：**維持免疫細胞的重要元素，如瘦肉、雞肉、海鮮及牛奶。

**多元不飽和脂肪酸：**能調節防禦機制，保持黏膜屏障完整性，防止細菌遷移。黃豆、葵花籽、芝麻、三文魚、沙甸魚、鯖魚等都含豐富奧米加三脂肪酸。

謹記每日要飲7至8杯清水，有助防止鼻腔和喉嚨內膜乾涸，分泌黏液保持濕潤並易於清除雜質。避免喝咖啡、茶或汽水，以及含酒精飲料。此外，充足睡眠讓身體調理及修補，並保持中等強度運動，增強免疫反應。短期內劇烈運動反而會降低免疫力，並增加感染發生率呢！

最後，再提大家要注意衛生及保持心境開朗，一起抗疫！

作者為賽馬會流金匯註冊營養師