

預防流感 DOUBLE UP!



流感是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，嚴重情況下甚至可能**致命**，季節變化和病毒變異更會令風險大增。為了保護自己和他人，**流感針**是一個不可或缺的預防措施。除此之外，我們亦不能忽略飲食的重要性——要達至**均衡飲食**，吸收足夠的營養素，例如：**維他命**、**礦物質**和**多酚類食物**等等，為我們提升免疫力，預防疾病!!!

免疫系統小幫手

每日所需及主要食物來源

維他命A
強化呼吸道功能
調節免疫系統

VITAMIN A



番薯 菠菜 紅蘿蔔

女：700微克
男：900微克



蠔 牛肉 菠菜

女：不少於24.5毫克
男：不少於11.4毫克

鐵
協助胡蘿蔔素轉化成維生素A
缺鐵會阻礙製造免疫細胞

MINERAL Fe

維他命C
提高免疫細胞活性
抗氧化

VITAMIN C



水果和蔬菜

不少於45毫克



雞肉 牛肉 全麥麵包

不少於55微克

硒
協助免疫球蛋白及抗體的產生
維持淋巴細胞活性

MINERAL Se

維他命E
維持心血管健康
抗氧化

VITAMIN E



植物油 堅果 牛油果

不少於15-20毫克



蠔 紅肉 豆類

女：不少於4.9毫克
男：不少於7.0毫克

鋅
缺鋅會減慢免疫細胞功能和數目
維持免疫細胞運作和生長

MINERAL Zn

維他命C小知識

1. 維他命C每日攝取上限為2000毫克，過量服用會引起噁心、嘔吐和腹瀉，甚至會增加腎結石風險！
2. 在烹煮的過程中會流失部份維他命C，流失的份量會因烹煮模式及時間而不同，如想保留較多維他命C，烹煮時間不宜過長！

資料來源：食物安全中心
美國國家衛生院



番茄 紅洋蔥

槲皮素

薑黃

咖哩粉

薑黃素

多酚類

大豆異黃酮

兒茶素

黃豆類製品

花青素

綠茶

煎茶

多酚教室

1. 多酚類具有相似於維生素C、E的作用，其抗氧化功效能幫助人體對抗自由基，減少身體負擔，維持免疫系統正常。
2. 有研究發現攝取多酚類可以有效預防慢性疾病，包括癌症、糖尿病、心血管問題和衰老。
3. 多酚對維持消化道機能有正面影響，例如：可可多酚有助調節消化道益生菌生態，使排便順暢。

多酚
倍多FUN



奇異菠蘿汁

奇異果 1個

新鮮菠蘿 1片

蜜糖 適量

水 100毫升

將奇異果、菠蘿和水
放至攪拌機，打至均勻即可！

營養分析

一杯 240毫升：

0 熱量	100千卡
0 膳食纖維	3.5克
0 維他命C	110毫克

常見水果維他命C含量(毫克/100克)



資料來源：食物安全中心

MIX AND MATCH!

從左圖表揀選
其他維他命C含量高的水果，
自行配搭出
更多美味又防疫的新鮮果汁吧！