居家避疫的營養與飲食提示

胡紹菲 Greta Cheng
註冊營養師

©copyright 2020

©copyright 2020

營養對癌友的重要性

- 保持體力和精力
- 降低發炎和感染的風險
- 治愈並恢復更好
- 增強身心健康

©copyright 2020

冠狀病毒疾病可以通過食物傳播嗎？

- 冠狀病毒主要通過呼吸道飛沫從一個人傳播到另一個人。遵循食品安全的四個關鍵步驟（清潔，分開，烹飪和冷藏）始終至關重要，以預防食源性疾病

- 為了避免通過表面接觸傳播COVID-19，作為額外的預防措施，我們建議經常清洗和消毒所有與食物接觸的表面和器具

©copyright 2020

冠狀病毒病可通過飲用水傳播嗎？

- 在飲用水中未檢測到COVID-19病毒。使用過濾和消毒的常規水處理方法（例如大多數市政飲用水系統中的方法）應去除或滅活導致COVID-19的病毒。

©copyright 2020

在冠狀病毒病流行期間食用生肉是否安全？

應避免食用生的或未煮熟的動物肉品。

遵守良好食品安全規範，應小心處理生肉，生牛奶或動物器官，以免與未煮熟的食物交叉感染。

©copyright 2020

服用保健品可預防或治癒C-19 嗎？

儘管研發疫苗的研究正在進行中，但目前尚無已知的COVID-19療法。美國食品藥品監督管理局（FDA）一直在監視和警告提供欺詐性產品的公司。未經FDA監管和未經測試的保健品和其他被吹捧為預防或治愈COVID-19的產品可能很危險，並可能危及生命。

©copyright 2020

如何增進免疫力

- 1. 不要吸菸
- 2. 多吃富含水果和蔬菜的飲食
- 3. 定期鍛煉
- 4. 保持健康的體重
- 5. 如果你喝酒，只能適量飲酒
- 6. 充足的睡眠
- 7. 採取措施避免感染，如經常洗手和徹底煮熟肉類
- 8. 盡量減少壓力

©copyright 2020

笑：增進免疫系統

↑身體天然噬菌能力

↑T-cells 對抗腫瘤反應

↑唾液中免疫血紅素動力，防禦呼吸道感染疾病

笑是最好的良藥

Live, Love and Laugh

©copyright 2020

美國營養與飲食協會提示

- 享受健康食物的選擇，包括冷凍蔬果，低鈉罐頭食品
- 攝取充足水份
- 保持活躍和參與安全距離的社交活動
- 注重精神健康和享受廚房烹調樂趣

©copyright 2020

如何吃得對呢？

- 吃各種各樣的食物來獲取身體對抗癌症所需的營養。這些營養素包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、水、維生素和礦物質。

©copyright 2020

改變錯誤的飲食觀念

- 不能盲目忌口，以免造成營養不良，導至體力衰弱
- 斷食療法使病情惡化
- 一般時尚飲食無科學根據
- 藥物或保健品無法代替食物
- 食品價格和營養不能劃上等號
- 過份強調飲食清淡或偏食，會造成營養不良

©copyright 2020

地中海（Mediterranean Diet): 最佳健康飲食

- 主要包括蔬菜、水果、堅果、全穀、魚類和橄欖油
- 這些具有抗人體發炎功效

©copyright 2020

地中海飲食：抗發炎飲食

- 天然少加工，不僅能降低炎症，減少慢性病的風險外，也能影響心理健康
- 健康飲食有助於改善情緒和整體生活品質

©copyright 2020

©copyright 2020

發炎食物有哪些？

- 油炸食品
- 可樂
- 精鍊碳水化合物
- 反式脂肪
- 加工肉品

©copyright 2020

加工肉品和癌症

- AICR建議您吃很少的加工肉類 (如果有吃的話)
- **如果每天食用50克 (約一條熱狗或兩片火腿)** 會使結腸直腸癌的風險增加16%
- AICR**建議書將每週新鮮紅肉 (牛肉**、豬肉和羊肉) 限制在12-18盎司或更少。沒有必要完全避免吃紅肉。肉類可以是營養物質的寶貴來源，特別是蛋白質、鐵、鋅和維生素B12。然而，吃肉不是健康飲食的重要組成部分

©copyright 2020

©copyright 2020

吃魚好處多

- 含豐富的DHA和EPA omega-3 脂肪酸；具健腦、健心、抗發炎、延緩年長引起的聽力退化現象
- 聰明吃魚：宜選擇鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鱒魚等富含omega-3 脂肪酸的魚類
- 每星期至少吃兩份 (一份相當3-4 盎司)，但應少吃炸魚

©copyright 2020

癌症轉移和食物

研究發現多種含在食物的植化物能啟動一些人體基因去減慢或壓制癌细胞轉移

對癌症的正確認知：

1.積極預防

2.和平共處

3.防止轉移

©copyright 2020

蔬果攝取量標準簡表

成年人每天應吃多少蔬果？

成年人每天應吃多少蔬果，視個人年齡、性別和體力活動量而定。

以下的日常進食量適宜於少活動的成年人，即每天只做30分鐘或以下的額外體力活動。若每日的額外體力活動過30分鐘，便需加多半杯至一杯蔬菜和半杯水果。

性別	年齡	少量體力活動	
		水果	蔬菜
女性	19–30歲	2杯	2杯半
	31–50歲	1杯半	2杯半
	51歲或以上	1杯半	2杯
男性	19–30歲	2杯	3杯
	31–50歲	2杯	3杯
	50歲或以上	2杯	2杯半

©copyright 2020

五色蔬果...健康屬我

每天選吃以下五種不同顏色的水果蔬菜，以獲取各種植物元素和營養素：紫/藍色、綠色、白色、黃/橙色、與及紅色。

	顏色	植物元素	舉例	對健康的好處
	紫色/藍色	花青素、酚	茄子、紫薯、藍莓、紫無花果、紫李子、紫葡萄、葡萄乾	• 可能減少患某些癌症及心臟病危機 • 保持尿道功能 • 可能緩和衰老過程某些不良影響
	綠色	黃體素、靛基質	小白菜、芥蘭、綠菜花(西蘭花)、蘆筍、生菜、菠菜、西洋菜、奇異果、蜜瓜	• 可能減少患某些癌症及心臟病危機 • 保持視力健康 • 維持強健骨骼和牙齒
	白色	大蒜素、硒礦物	蒜頭、蔥、洋蔥、沙葛、白菜花(椰菜花)、蘑菇、白桃駁李、香蕉	• 可能減少患某些癌症及心臟病危機 • 可能降低膽固醇
	黃色/橙色	生物黃酮素、胡蘿蔔素	南瓜、胡蘿蔔、黃粟米、香瓜、芒果、木瓜、柿子、鳳梨(菠蘿)、柑、杏	• 可能減少患某些癌症及心臟病危機 • 保持身體免疫力 • 保持視力健康
	紅色	蕃茄紅素、花青素	蕃茄、紅椒、紅洋蔥、紅菜頭、西瓜、櫻桃、紅葡萄、草莓	• 可能減少患某些癌症及心臟病危機 • 保持尿道功能 • 可能緩和衰老過程某些不良影響

©copyright 2020

Translated by the Chinatown Public Health Center, San Francisco Department of Public Health

需要買有機蔬果嗎？

有機蔬果的特色是不含農藥 (殺蟲劑)，但價格遠較一般蔬果(非有機) 為貴。環境工作組 (The Environmental Working Group) 按照美國環保局和食品藥物管理局的研究報告，列舉了前12名附含農藥最多的蔬果。建議這些最好買有機，其分別是：

- 草莓
- 菠菜
- 羽衣甘籃（kale）
- 油桃(nectarine)
- 蘋果
- 葡萄
- 桃子
- 櫻桃
- 梨子
- 蕃茄
- 芹菜
- 馬鈴薯

©copyright 2020

如何清洗蔬果

- 請勿用肥皂，漂白劑，消毒劑，酒精，消毒劑或任何其他化學物質清洗農產品
- 打開冷自來水中輕輕沖洗新鮮的水果和蔬菜
- 即使您不打算吃果皮，也要用乾淨的刷子擦洗未切除的果皮(例如土豆，黃瓜，香瓜)
- 鹽，胡椒粉，醋，檸檬汁和酸橙汁尚未被證明能有效去除蔬果上的細菌

©copyright 2020

相當一杯牛奶含鈣300毫克的食物

- 老 (firm) 豆腐8盎司
- 加鈣豆奶1杯8盎司
- 起士1½ 盎司
- 沙丁魚2盎司
- 杏仁1杯
- 熟的綠花椰菜2又 1/4杯
- 熟的乾豆1½ 杯
- 熟的白菜2杯

(或服食鈣片補充)

©copyright 2020

維生素D不足，疾病找上門

有關維生素D的研究報告不斷出爐，科學家指出維生素D不足其實和其它多種疾病都有關；包括心臟病、骨性關節炎 (osteoarthritis)、多發性硬化症 (multiple sclerosis)、糖尿病、抑鬱症和一些癌症以及covid-19。

我們對維生素D的需求量因年齡而異，出生至50歲每日需400單位 (IU)，51至70歲需600單位，達到71歲以上則需800單位的維生素D；而每天攝取總量不應超出4000單位。

©copyright 2020

維生素D不足，疾病找上門

維生素D又稱陽光維生素，皮膚經日光照射而產生。至於含維生素D豐富的食物有：添加維生素D的豆奶、果汁、乾穀片 (cereal)、牛奶和其它乳製品、深海魚、蛋黃和蘑菇等。此外，也可服食維生素D以補充所需。消費者宜選購註明D3 (cholecalciferol) 的這類，因它較易被人體所吸收。

您的含量是否正常？不妨就去作這項“25-hydroxyD”的血液測試吧。

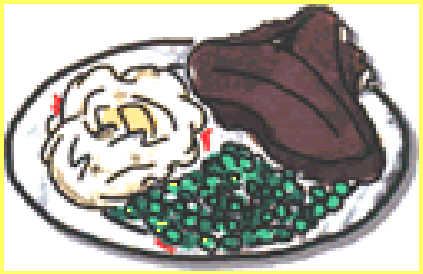
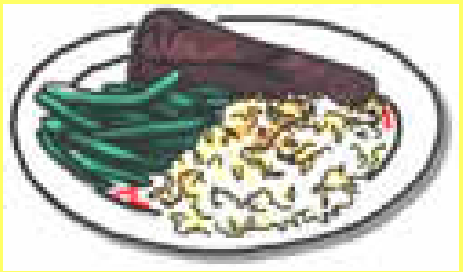
©copyright 2020

含血清素豐富的食物

✸血清素又稱快樂荷爾蒙，當腦中血清素(seratonin)含量低易導至抑鬱，焦慮和睡眠障礙。許多醫生會開（SSRI）來治療抑鬱症。我們可從下列食物來補充：雞蛋，起司，菠蘿，豆腐，鮭魚，堅果和種子和火雞肉等。

©copyright 2020

逐漸採納新美國餐碟

- 用餐碟2/3 (或更多) 面積擺放蔬菜、水果全穀物或豆類
- 1/3 (或更少) 處放入動物蛋白質

(資料來源： 美國癌症研究協會 AICR)

©copyright 2020

新美國餐碟主旨包括：

- 用膳時，餐碟的2/3鋪滿植物性食物
- 購物須參閱食品標籤，選擇含鹽份 (sodium) 和飽合脂肪 (saturated fat) 最低的加工類食品
- 勿買含反式脂肪 (trans fat) 的食物
- 改喝無脂或低脂牛奶
- 多喝水，以取代其它含糖飲料
- 多吃全穀 (whole grain) 食物，至少佔總攝取量的一半
- 享受食物，但不要暴飲暴食，最好少吃一點

©copyright 2020

舊食品標籤

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230	Calories from Fat 40
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

新食品標籤

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per 2/3 cup
Calories 230

% DV*	
12%	**Total Fat** 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	**Cholesterol** 0mg
7%	**Sodium** 160mg
12%	**Total Carbs** 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	**Vitamin D** 2mcg
20%	**Calcium** 260mg
45%	**Iron** 8mg
5%	**Potassium** 235mg

* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.

©copyright 2020

Source: U.S. Food And Drug Administration.

何謂日常進食需求量百分率 (% Daily Value)？

日常進食需求量是按 2,000 卡路里餐飲舉例計算。每個人的日常進食需求量百分率應按照個人所需的熱量而定。

比較 % Daily Value 選購健康食品：

5% or ＜ 5% 含量較低

10% or more 含量較高

20% or more 含量豐富

宜選擇維它命、礦物質、食用纖維含量較高的食品

✸應選含飽合脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉質和糖量較低的食品

©copyright 2020

保持健康體重：

疫情升高壓力，進食頻率增加，導至體重上

- 身體質量指數 (BMI) : 18.5 - 22.9

  BMI = 體重 (公斤) / 身高 (米)^2

- 腰圍：男士 < 90公分 (約 35 英吋)

  女士 < 80公分 (約 31 英吋)

©copyright 2020

適量運動的好處是.....

增加體力和精力

減少壓力

改善食慾和睡眠

保持或減輕體重

減低高血壓和膽固醇

減少鈣質的流失

改善血糖

改善心境

運動對健康有許多的益處,你願不願意每星期花 3-4 個小時去舒活筋骨呢? 如果快走 30分鐘 就會消耗差不多 150 卡路里, 一年就可減輕 15 磅了.若一次無法走完.分爲三次 十分鐘走完也行.

©copyright 2020 Greta Cheng/RD 2008

破除食物迷思

- 海鹽比一般精鹽含鈉 (鹽) 少，多用些無妨
- 橄欖油不耐高温，故只可涼拌，並不適於炒菜
- 凡註明天然 (natural) 的食品，通常營養價值較高，有益健康
- 乳癌患者不應吃黃豆類食品
- 吃素較易減肥
- 使用微波爐，增加罹癌風險

©copyright 2020

遠離癌症有方

美國癌症研究協會 (AICR) 將十項有關防癌的建議列舉如下：

1.保持健康合適的體重，但也不至太瘦

2.每天應從事至少30分鐘的體能活動

3.儘量少吃含高脂、高糖或澱粉的速食和加工食品

4.飲食多元化：包括多種蔬菜、水果、全穀和豆類

5.少吃紅肉 (牛肉、豬肉和羊肉) 及加工的肉品

©copyright 2020

遠離癌症有方

6.儘量少喝酒；舉凡含酒精的飲料，男士每日限二份，女士一份 (一份的定義是：5盎司酒、1.5 盎司烈酒或12盎司的啤酒)

7.減少攝取含糖飲料

8.不需藉特殊的保健品來防癌

9.生育年齡的婦女最好選擇親自哺乳

10.接受冶療過後的癌友，亦需遵循上方的防癌建議，以減低癌症復發率

©copyright 2020

Humor, Laughter and Health

愛爾蘭的諺語：開懷大笑和充足的睡眠是兩項治癒任何疾病的良方

"A good laugh and a long sleep are the two best cures for anything"

—Irish Proverb

©copyright 2020

聯絡方式:

RDadvice@gmail.com

©copyright 2020