

抗疫飲食小貼士

健康由日常生活做起



新冠肺炎自爆發至今已超過兩年，反覆的疫情不但影響經濟、市民的工作和生活，更影響著我們的健康。香港防癌會於2020年11月進行了調查¹，發現近七成受訪的香港人因疫情改變了運動和飲食習慣，而超過三成受訪者的體重比疫情前增加，主要是因為疫情期間大幅減少運動、經常進食外賣和網上購買之高脂高熱量食材。而當疫情緩和時，很多市民亦選擇外出用膳和喝酒，導致飲食過量而不均衡。

營養師和你分享以下抗疫飲食小貼士，目的是透過管理體重及爭取足夠營養來增強身體免疫力和達致長遠的健康：

1 均衡飲食

- ✓ 避免偏食，吃多元化食物種類。
- ✓ 多吃天然食物，又稱「原形食物」，如不同顏色的新鮮蔬果及全穀類、豆類，並適量攝取魚類、低脂肉類、雞蛋及低脂奶製品等。
- ✓ 減少吃加工食品，如餅乾、薯片、香腸、午餐肉、肉丸、即食麵、糖果、汽水等。



2 低糖、低飽和脂肪及低反式脂肪、高纖維飲食

- ✓ 盡量避免含糖的飲料，如珍珠奶茶、添加糖的茶類及咖啡飲品、含糖的盒裝及樽裝飲品、果汁及汽水等。
- ✓ 少吃高脂肪的麵包糕點，例如牛角包、炸甜圈、鬆餅、牛油曲奇、酥餅、菠蘿包、蛋撻、芝士蛋糕等，選擇全麥包、多穀包、提子麥包。
- ✓ 少吃油炸的食物，如薯條、炸雞、春卷、西多士、油條等。
- ✓ 少吃高脂肪肉類，如雞翼、雞腳、豬手、肥牛肉片、肥叉燒、燒味、肥排骨和牛腩等，多選擇瘦肉、去皮家禽、魚、豆腐、蛋白、豆類等。
- ✓ 吃飽時要走汁或少汁。餸汁多是高鹽份、糖份和脂肪。
- ✓ 選擇全穀麥食品、糙米、燕麥、高纖餅乾、全麥意粉、蕎麥麵、新鮮蔬果和豆類。



3 慎選零食

疫情期間留家時間比較長，少不免會吃一些零食，建議可選擇新鮮水果、天然果仁、新鮮蔬菜、低脂低糖乳酪、蒸粟米或番薯、雞蛋等。減少進食高脂包點或曲奇餅、牛油蛋糕、煎炸零食及其他甜點。如真的想吃這類高熱量高脂肪的食物，可以和家人或朋友分享，控制食用分量，也可考慮選擇比較低脂低糖的版本，例如以高纖低脂餅乾代替牛油曲奇，或用低糖豆腐花代替芝士蛋糕。



4 從每日飲食中多攝取抗氧化營養素，增強身體免疫力，例如以下幾種：

- ✓ 維他命A / 胡蘿蔔素 (紅蘿蔔、蕃茄、南瓜、油菜心等)
- ✓ 維他命C (橙、西柚、莓果、奇異果、甜椒等)
- ✓ 維他命E (果仁、瓜子、全穀類、菜油等)
- ✓ 錳 (果仁、豆類、燕麥、深綠色蔬菜等)
- ✓ 鋅 (瘦肉、貝殼類、果仁、奶類等)
- ✓ 硒 (巴西堅果、魚肉、瘦肉、雞肉等)
- ✓ 益生菌 (乳酪、泡菜等)
- ✓ 大蒜素 (大蒜、洋蔥等)
- ✓ 兒茶素 (綠茶、水果等)



5 喝充足流質，為身體補充足夠水份，亦可幫助保持鼻粘膜和喉嚨濕潤

- ✓ 清水是最健康的飲品，其他流質包括不加糖的檸檬水/檸檬茶、清茶、脫脂奶、高鈣無糖豆漿、清湯等。
- ✓ 酒精也要少喝



6 恆常做適量和適合自己的運動

- ✓ 如不方便外出或到健身房運動，建議可在家做一些徒手訓練或是高強度間歇運動，增加熱量消耗。
- ✓ 請教醫生或物理治療師甚麼運動适合自己，安全第一。



每個人的飲食所需或有不同，如有需要，歡迎您來和營養師傾談！

嘉諾撒醫院營養部
電話：2825 5896

¹ <https://hkacs.org.hk/tc/medicalnews.php?id=239>