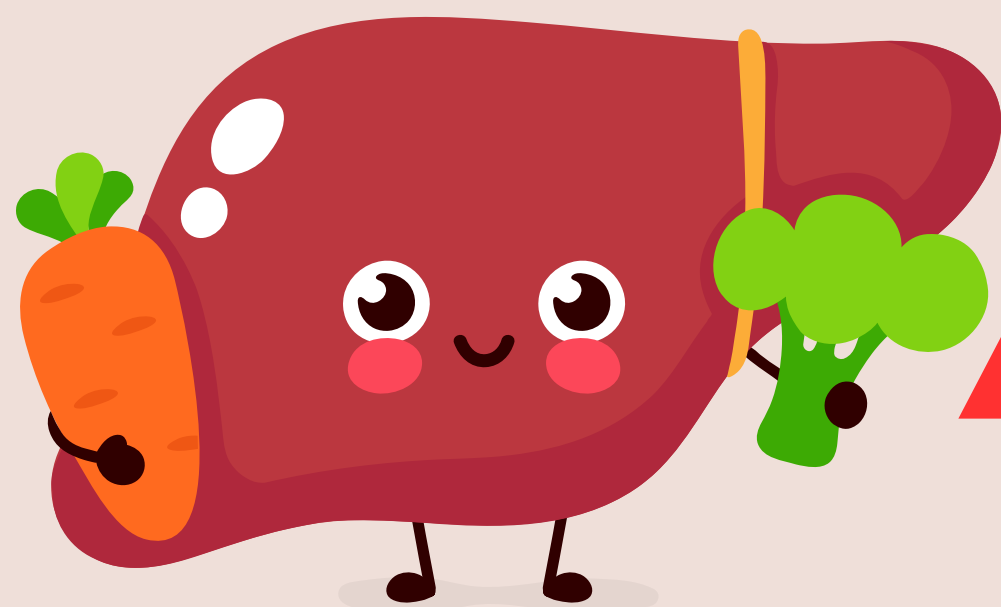
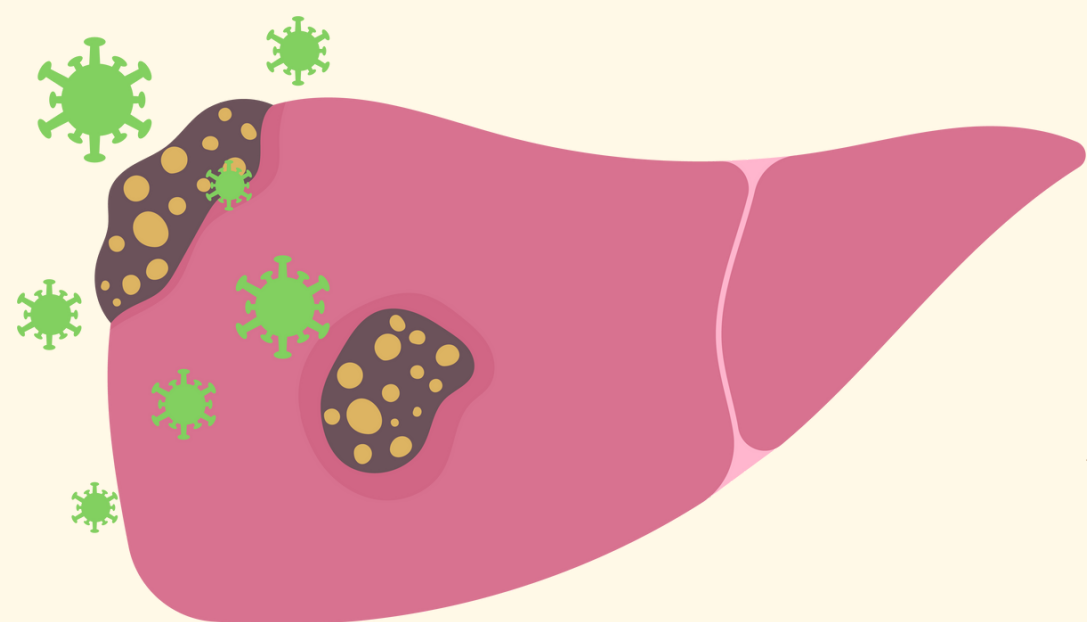


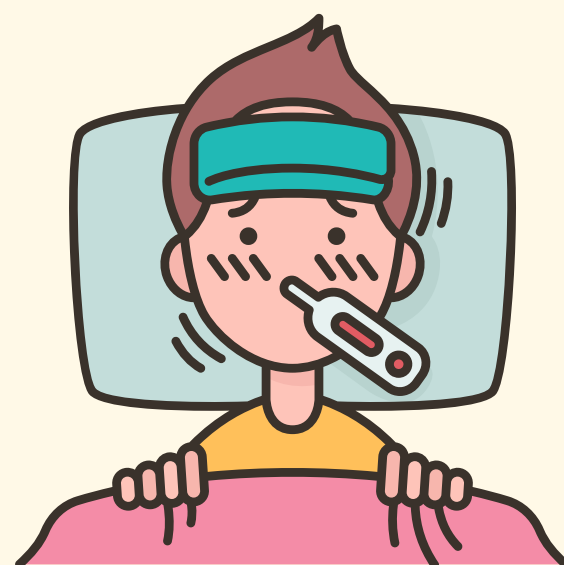


A肝來襲，飲食對策大公開

什麼是A型肝炎？



病毒導致肝臟發炎



發燒



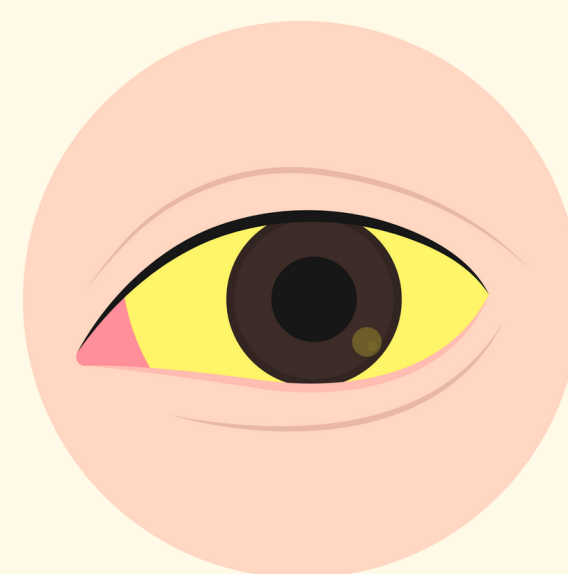
全身痠痛



疲倦



噁心、嘔吐

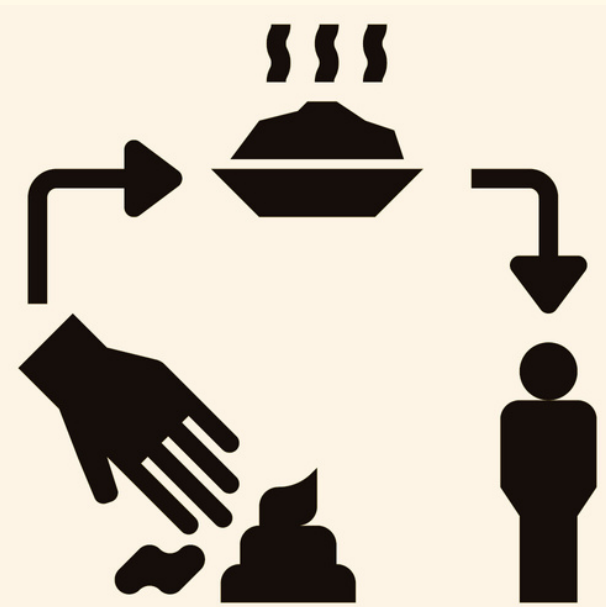


眼白變黃(黃疸)



茶色尿

A肝傳染途徑



飲食及飲用水被糞便汙染

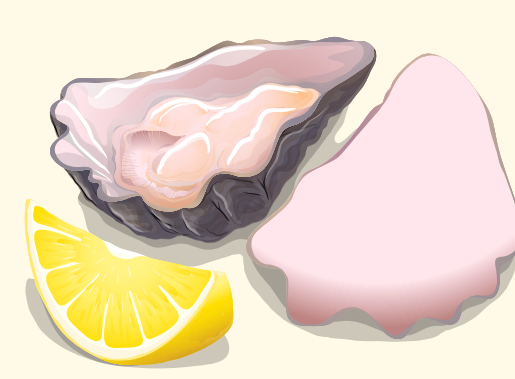
哪些食物容易被A肝病毒汙染？



生菜



生食



生鮮魚貝類

如何預防A型肝炎？



自費施打疫苗



徹底加熱



勤洗手

如廁後、用餐前及煮飯前

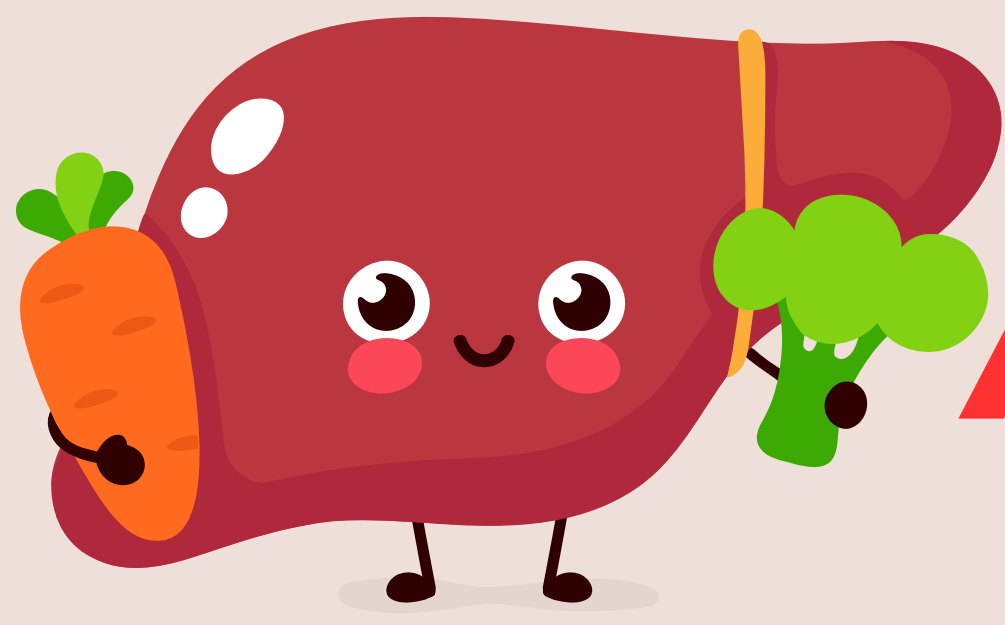


注重環境整潔



台北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組



A肝來襲，飲食對策大公開

遠離這些食物，保護肝臟



加工及油炸食品



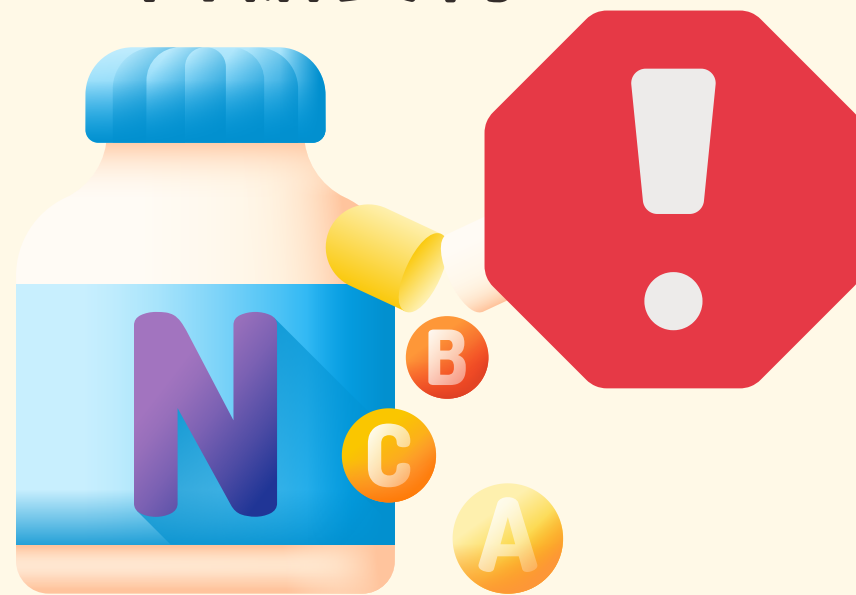
含糖食物



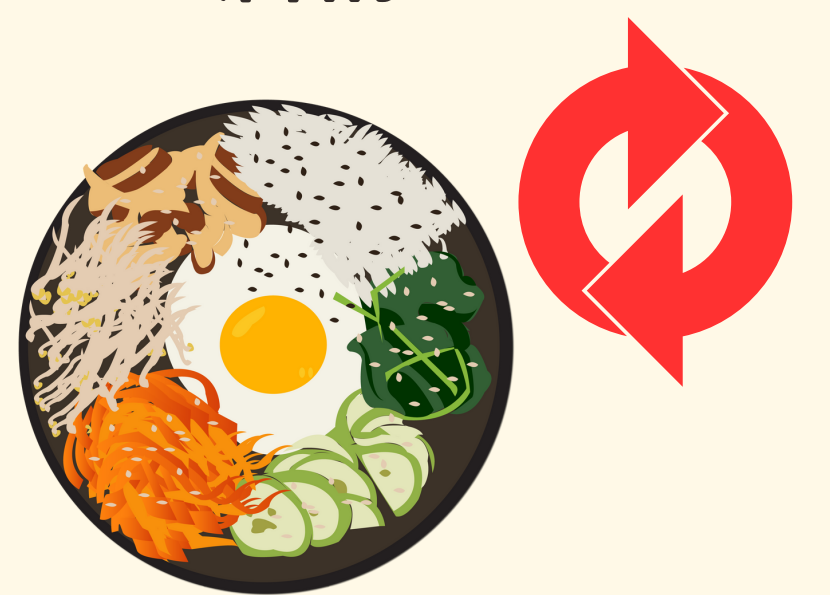
酒精



來路不明中草藥



保健食品使用錯誤



剩菜重複加熱

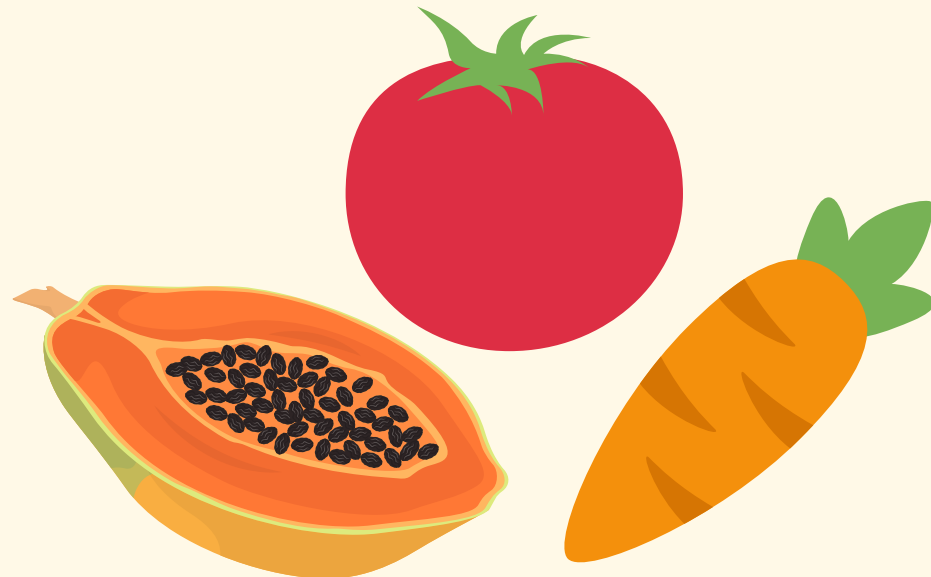
保肝解毒飲食對策

多酚類



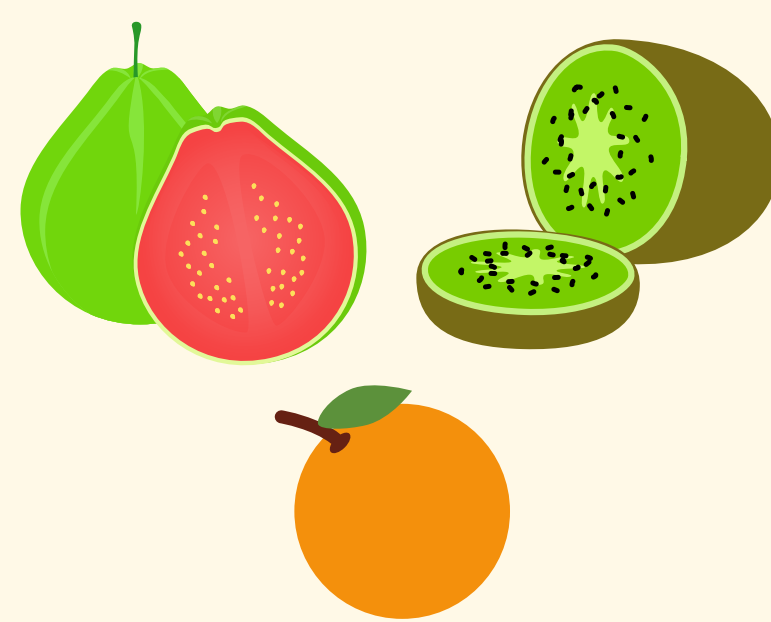
藍莓、橄欖油
花椰菜

維生素A



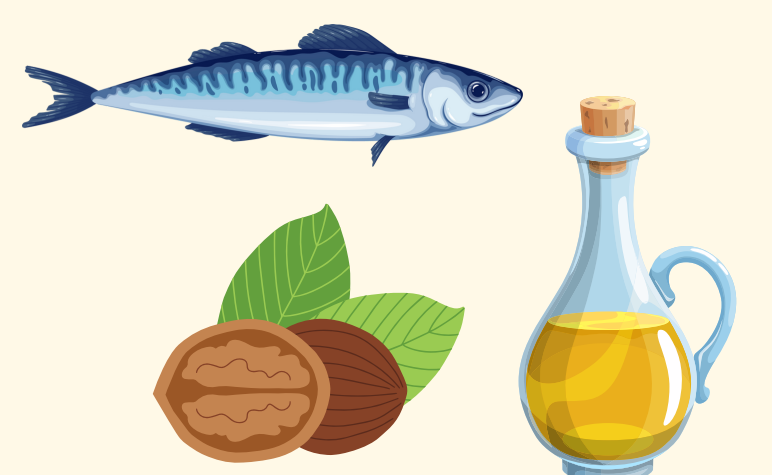
紅蘿蔔、番茄
木瓜

維生素C



芭樂、奇異果
柑橘

omega-3



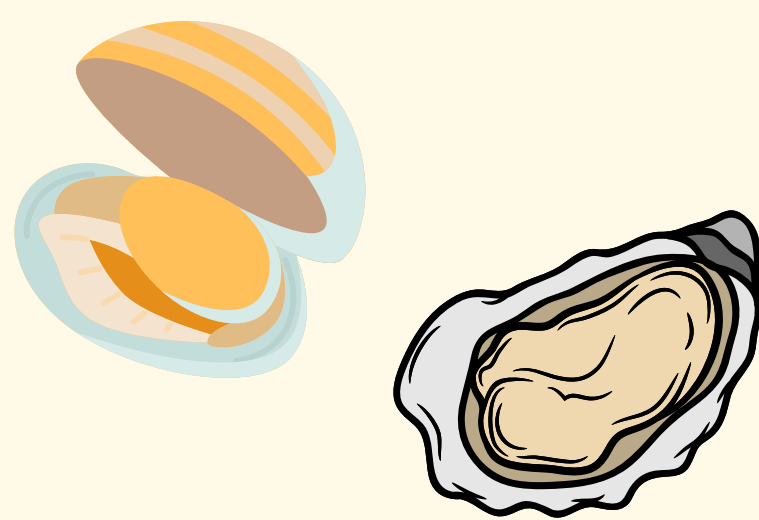
鯖魚、核桃
亞麻仁油

含硫化化合物



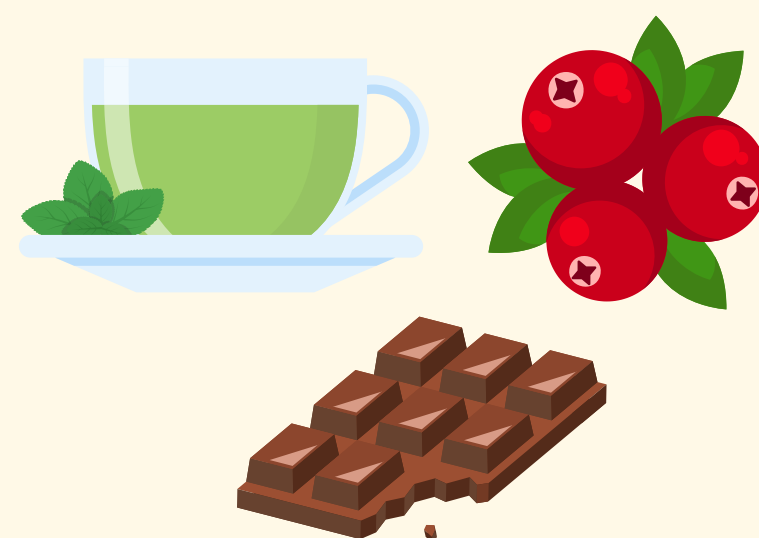
白蘿蔔、高麗菜
大白菜

牛磺酸



蛤蜊、牡蠣

兒茶素



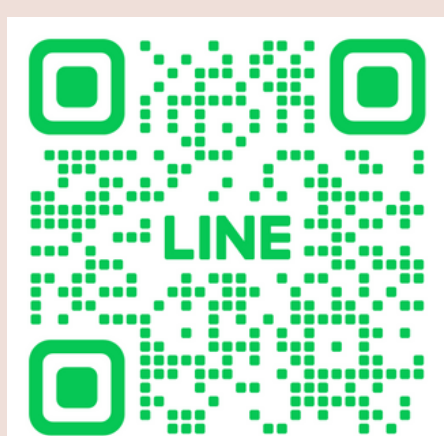
綠茶、蔓越莓
黑巧克力

綠原酸



咖啡

想了解更多資訊，歡迎掃QR code，加入營養組官方line群組



台北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組