

# 六大營養素 吃出長輩免疫力

維生素C

維生素E

維生素D

硒

鋅

魚油



活化免疫系統



增加抗體



保護上皮細胞



改善過敏



抗發炎



抗氧化

協助免疫系統正常運作



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常  
資料來源：Adv Nutr. 2022 Oct 2;13(5):1415-1430.  
圖片來源：<https://www.flaticon.com/>  
製作單位：行政中心營養組

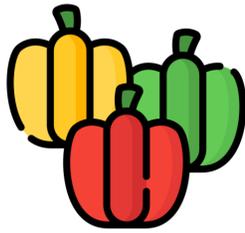
# 六大營養素 吃出長輩免疫力

✚ 富含以下營養素的推薦食材：

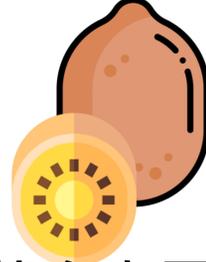
維生素C



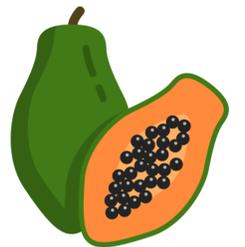
紅心芭樂



彩椒



黃金奇異果

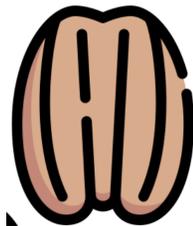


木瓜

維生素E



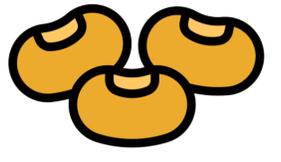
杏仁



核桃

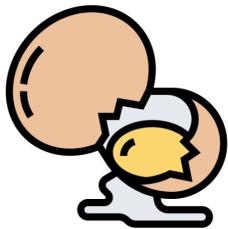


橄欖油



黃豆

維生素D



蛋黃



鮭魚



香菇



牛奶

鋅



生蠔



小麥胚芽



牛肉



紅蟳

硒



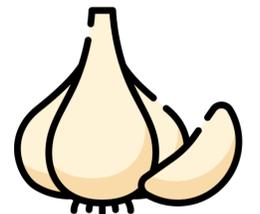
鮭魚



生蠔



巴西堅果



大蒜

魚油



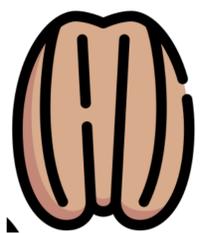
鯖魚



秋刀魚



鮭魚



核桃  
(植物性)



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常  
資料來源：Adv Nutr. 2022 Oct 2;13(5):1415-1430.  
圖片來源：<https://www.flaticon.com/>  
製作單位：行政中心營養組