

新冠肺炎預防、確診、修復 三階段營養素

預防新冠肺炎

維生素 C

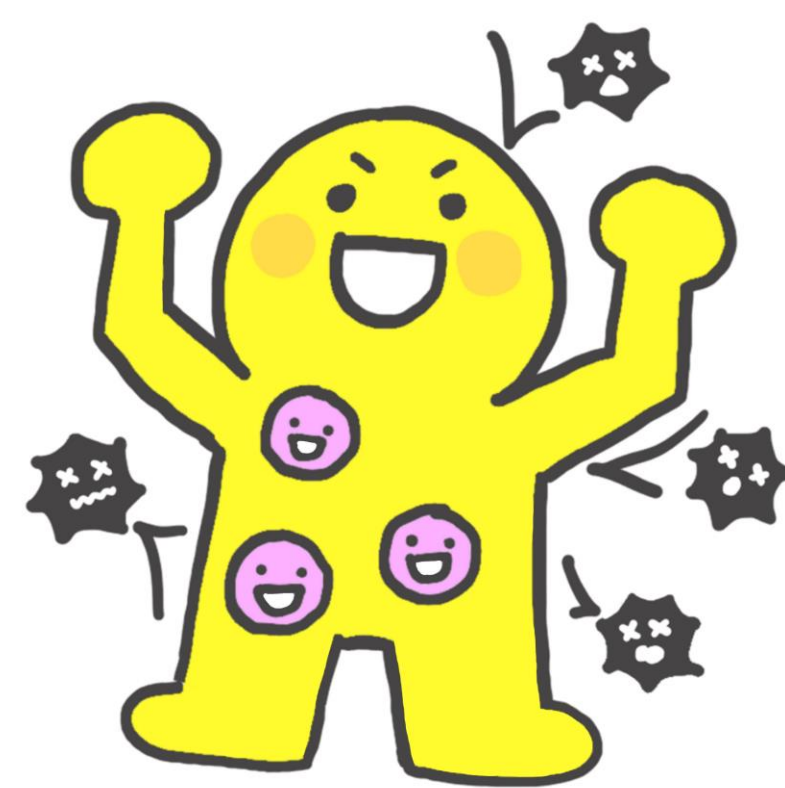
維生素 D

維生素 B6

ω-3 脂肪酸

鐵、鋅、硒

提升免疫力
降低染疫風險



確診新冠肺炎

維生素 C

維生素 D

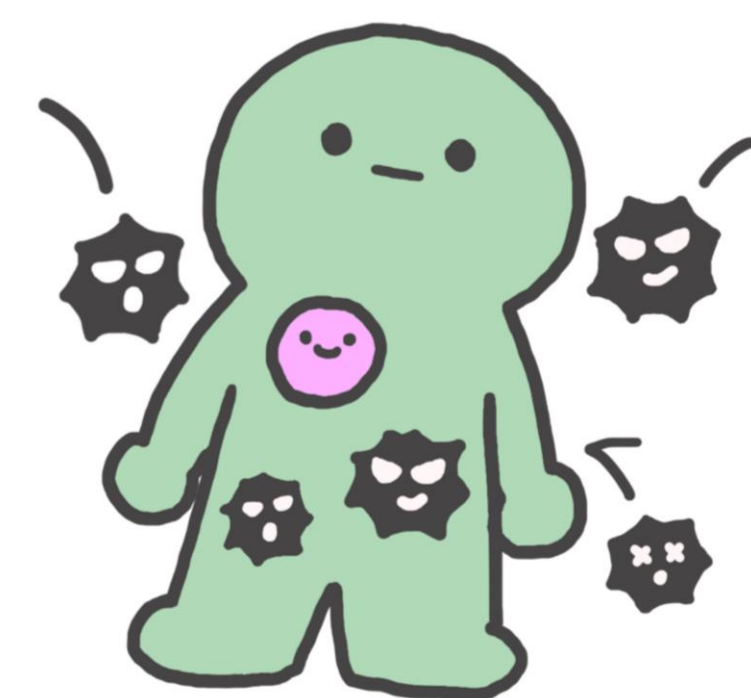
鋅

ω-3 脂肪酸

乳鐵蛋白

橙皮苷

加速康復
減少重症風險



預防新冠後遺症

維生素 C

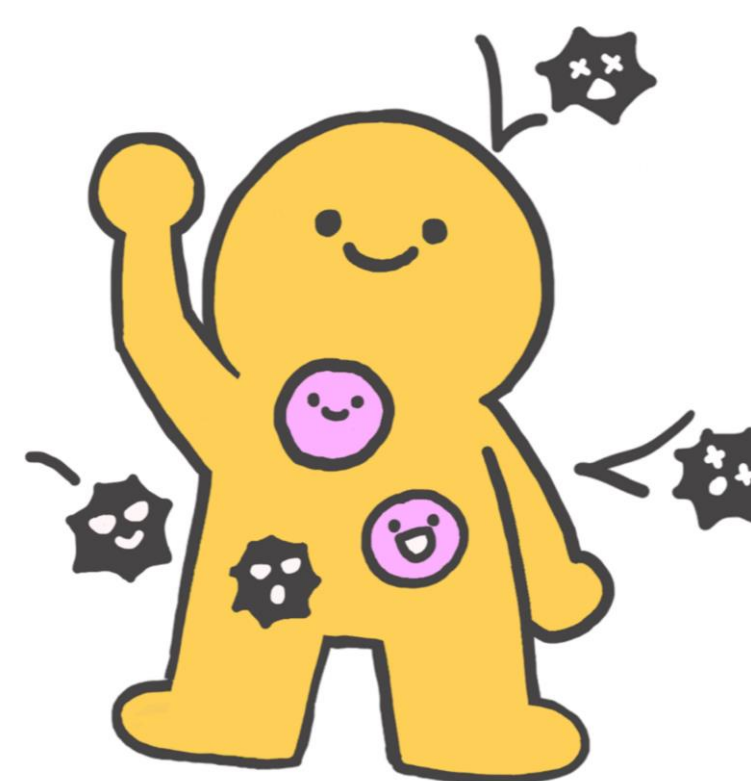
維生素 D

維生素 E

維生素 B

槲皮素、木犀草素

修復免疫
預防後遺症



維生素類

維生素B6：海茸、葵瓜子、小麥胚芽

維生素C：紅心芭樂、黃甜椒、龍眼

維生素D：白帶魚、鴨翅、魷仔魚

維生素E：大豆油、亞麻仁油、葵瓜子

礦物質類

鐵：豬血、西施舌、黑芝麻

鋅：洋菜、生蠔、小麥胚芽

硒：巴西堅果、牡蠣、鮭魚

其他

ω-3 脂肪酸：鯖魚、秋刀魚、鮭魚

乳鐵蛋白：低溫殺菌鮮奶(平均殺菌溫度72度、殺菌時間15秒)

植化素類

橙皮苷：橘子、檸檬、葡萄柚

槲皮素：茶葉、紅洋蔥、蔓越莓

木犀草素：芹菜、百里香、蒲公英

緩解新冠後遺症 請你跟我這樣吃

緩解新冠後遺症 (Long COVID) 飲食建議

2022年一篇刊載在《Nutrients》的文章，建議患者康復後，可遵循下列飲食建議，緩解新冠後遺症。

資料來源：Dietary Recommendations for Post-COVID-19 Syndrome. Nutrients. 2022 Mar 20;14(6):1305.

- 蔬果含豐富抗氧化抗發炎特性的維生素、礦物質和植化素，建議**每日至少五種顏色的蔬果**，每餐水果拳頭大，蔬菜比水果多一點。
- 多攝取水溶性膳食纖維，例如：**燕麥**(2克/100克)、**黑豆**(4克/100克)。



每天飲用
2.5~3公升的
開水。



烹調使用**特級初榨橄欖油**

- 富含單元不飽和脂肪酸。維生素E。
- 多酚類。



- 低升糖指數澱粉，例如：**薏仁**、**燕麥**、**綠豆**。

- 每餐2-4份天然來源的優質**蛋白質**，一份蛋白質=雞胸肉(1兩/份)=雞蛋(1顆/份)=板豆腐(80克/份)。
- 每天1.5-3克的**ω-3脂肪酸**，例如：4湯匙鯖魚、5湯匙秋刀魚、5湯匙鮭魚。



營養不良患者：

- 補充綜合維生素礦物質。
- 補充維生素D：400 IU/day。
- 補充抗氧化活性營養素，例如：洋蔥中的槲皮素、葡萄皮中的白藜蘆醇、綠茶中的兒茶素、蘆筍中的麩胱甘肽、柑橘中的肌醇。
- 增強免疫力：乳鐵蛋白、益生菌。



臺北市立關渡醫院



張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組