

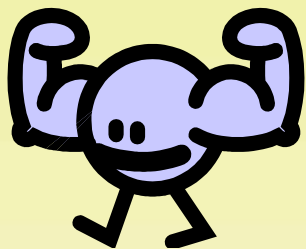
香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP001: 健康老齡化及代際凝聚

公眾講座 (六)

識飲識食 增強抵抗力

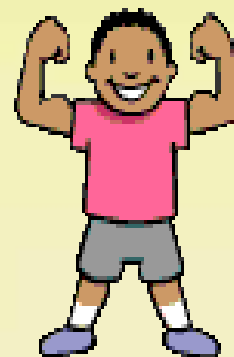


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



識飲識食 增強抵抗力

- 長者老化過程對飲食的影響
- 營養與免疫系統的關係
- 增強免疫力的飲食貼士
- 增強免疫力的營養食材及食譜



婆婆: 除了年齡的數字上有改變，相比以前我倆身體上還有什麼變化呢?

感官系統的變化

- 白內障
- 青光眼
- 黃斑點退化
- 糖尿病
- 視網膜病變
- 嗅覺敏感度下降
- 口乾 口淡
- 胃口下降
- 唾液減少

長者的生理變化

- 感官系統改變
- 消化系統改變
- 脫牙
- 腦部退化
- 肌肉

消化系統的改變

- ↓分泌唾液 → 容易口乾 → 吞嚥困難
- ↓分泌胃酸 → ↓分解食物的酵素
→ 消化不良
- ↓分泌膽汁 → 影響脂肪代謝
- ↓腸道蠕動 → 便秘



日常飲食/營養跟
抵抗力(免疫系統)
有什麼關係?

免疫系統

免疫系統

- 人體的免疫系統是由細胞、組織及器官一併而組成的
 - 能夠辨識「自體」與「非自體細胞」
 - 非自體細胞: 細菌、寄生蟲或病毒
 - 防禦「非自體細胞」的侵略及攻擊，保護人體免受感染
-
- 先天免疫系統
 - 後天免疫系統



先天免疫系統

- 第一道防線：皮膚、黏液/黏膜

免疫系統的第一道防線	防禦功能
皮膚	汗水、脫皮
呼吸系統	黏液、纖毛
腸道	腸道蠕動、胃酸、 酵素、益生菌
眼睛	眨眼、眼淚
口/鼻腔	唾液、黏液

先天免疫系統

先天免疫系統的主要細胞 - 白血球

- ① 自然殺傷細胞
 - ① 肥大細胞
 - ① 巨噬細胞
 - ① 吞噬細胞
 - ① 嗜酸性粒細胞
 - ① 嗜鹼性粒細胞
- 這些細胞的作用在於識別和消滅可能導致感染的病原體

後天免疫系統

- 當侵入的病原體(非自體細胞)太多的時後，後天免疫系統便會產生免疫反應
- 後天免疫反應對侵入的病原體有高度特異性或適應性

T細胞

B細胞

記憶性

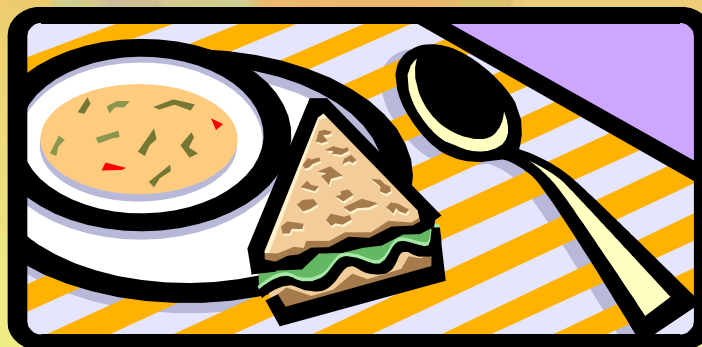
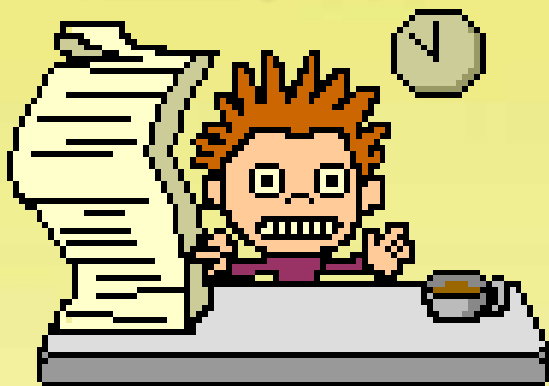
辨認自體/非自體

產生抗體



什麼因素會令我們的免疫力下降?

壓力



食無定時



缺乏運動



失眠

營養與免疫系統的關係

- 良好、均衡的營養能有效建立一個強壯的免疫系統
- 能有效抵擋病菌的侵略、減少感染/生病
- 提供身體足夠的營養「盈餘」，以避免生病時食慾不振而引致營養不良



那些營養素能幫助增強免疫力？



碳水化合物？

脂肪？

維他命A？

蛋白質？

礦物質？

維他命C？

維他命D？

增強免疫力的營養素



蛋白質

維他命A, B, C, E

奧米加3魚油

鋅質

蛋白質

- 蛋白質是由不同的胺基酸而組成的
- 胺基酸是製造抗體、酵素、賀爾蒙等

非必需性胺基酸

人體可自行製造的

必需從食物中吸取

必需性胺基酸

蛋白質

- 當蛋白質含有多種必需性胺基酸便稱為優質蛋白質
- 優質蛋白質是製造白血球的重要元素，同時亦有助製造抗體
- 新鮮肉類、豆類、蛋、奶類



維他命

- 功用: 調節新陳代謝、舒緩壓力、減低疲倦、幫助製造骨膠原、提升免疫細胞的活躍性等

脂溶性: 維他命A、D、E、K

水溶性: 維他命B、C

有效提升免疫力的是維他命A、B、C及E

維他命A

- 有助維持器官黏膜組織的健康，如：腸道、呼吸系統等的黏膜，阻止細菌及病毒入侵
- 橙紅色的食物，如：木瓜、南瓜、紅蘿蔔、蕃茄

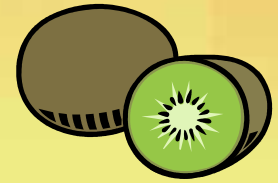


- 長期缺乏維他命A，可引致免疫系統失調及抗體反應變弱
- 長期**食用過多**維他命A，會使手/臉變橙黃，嚴重者會引致肝中毒，甚至死亡

維他命B

- 全穀類的碳水化合物，如：燕麥、全麥包、紅米/糙米等
- 維他命B2、B5、B6及葉酸能促進新陳代謝及細胞分裂、幫助細胞黏膜生長及製造抗體

維他命C



- 提高免疫細胞的活躍性
- 幫助身體製造足夠白血球細胞，抗體以減少及防止病菌感染
- 研究證實維他命C能有效舒緩感冒，但還沒有研究指出維他命C能治療或預防感冒
- 長期食用過多維他命C，會引致肚瀉，嚴重會引致腎結石

維他命E

- 一種很強的抗氧化劑
- 能有效抑制自由基對細胞的侵害

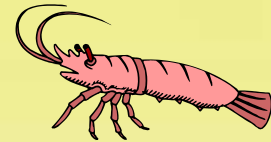
鋅質

- 是皮膚作防疫及免疫細胞基因控制必需的一種重要礦物質
 - 幫助免疫細胞的生長及維持功能
 - 加快傷口痊癒
- 研究指出缺乏鋅質的人士的免疫細胞功能比較低，容易受到病菌感染



奧米加3脂肪酸

- 奧米加3脂肪酸有抗炎性，能減少細胞發炎



- 飲食中，當奧米加6：奧米加3脂肪酸的比例 ↑，便會增加發炎反應



奧米加3脂肪酸

醫學研究指出飲食中，進食奧米加6脂肪酸
多於奧米加3脂肪酸，會容易引發**炎症及其
他的慢性疾病**，包括：類風濕關節炎、哮喘
、心血管病、癌症等





問題遊戲

1. 什麼因素會令身體的免疫力下降?

A 飲食過咸

B 缺乏鈣質

C 食無定時

2. 奧米加3脂肪酸能夠...

A 降血糖

B 增加抗體細胞

C 減少細胞發炎

3. 脂溶性的維他命有？

A 維他命A、D、E、K

B 維他命B、C、D、E

C 維他命C

4. 脂溶性維他命是什麼意思？

A. 維他命有脂肪和卡路里

B. 這些維他命是需要脂肪來幫助吸收

C. 這是動物的維他命

5. 請講出2種維他命A的食物來源。

6. 請講出1種鋅質的食物來源。

7. 請講出1種鋅質的食物來源。

8. 那些是鋅質的好處?

一. 加快傷口痊癒

二. 免疫細胞基因控制必需的礦物質

三. 幫助免疫細胞的生長及維持功能

A. 一和三

B. 二和三

C. 全部

休息一會



增強免疫力的飲食貼士

每天三餐不可缺



多選食穀麥類的食物

多吃蔬果



每餐要有新鮮肉類、豆類及奶類

1. 每天三餐不可缺，飲食要均衡，定時定量，少食多餐

- 每天吃足夠的食物提出身體足夠的能量
- 過長時間不進食會使血糖過低，容易感到疲倦
- 若有病菌感染，身體便沒有足夠的營養「盈餘」來抵抗疾病
- 建議飲食要均衡，多選擇不同的食物來增加不同的營養素來保持健康

2. 多選食穀麥類的食物

- 穀麥類食物含豐富維他命B、礦物質(鐵質)和纖維
- 維他命B: B1、B2、B3、B5、B6、葉酸(B9)、B12
- 當中的維他命B2、B5、B6及葉酸幫助製造抗體及維持細胞黏膜的健康

3. 多吃蔬果，「日日二加三」

- 「日日二加三」是指每日2個中型水果 + 3份瓜菜(即一碗半)
- 蔬果含豐富的抗氧化劑 (維他命A、C、E、纖維)，減少細胞受侵害
- **維他命A: 維持器官黏膜的健康**
- **維他命C: 製造足夠的白血球細胞及抗體，減少受感染**
- **維他命E: 抑壓自由基對細胞的侵害**

4. 每餐要有新鮮肉類/豆類及奶類 (優質蛋白質和鋅質)

- 肉類及/豆類及奶類均提供豐富的蛋白質及鐵質
- 優質蛋白質是製造白血球的重要元素，亦有助製造抗體，減低病菌的侵害
- 鋅質是皮膚作防疫及免疫細胞基因控制必需的一種重要礦物質
- 幫助免疫細胞的生長及維持功能

4. 每餐要有新鮮肉類/豆類及奶類 (優質蛋白質和鋅質)



- 肉類: 建議長者每天4-6兩



- 奶類: 建議長者每天1至2杯低脂奶製品

增強免疫力的營養食材及食譜



雞蛋蒸龍利柳

材料(4人份量):

- 雞蛋 4個
- 龍利柳 1塊
- 甘旬 半條
- 鹽 1茶匙
- 油 1茶匙
- 熟水 4蛋殼
- 胡椒粉 少許



雞蛋蒸龍利柳

做法:

1. 龍利柳洗淨，甘旬薄切成粒放在碟中
2. 把蛋加入鹽和油打勻，加入熟水拌勻，倒在碟中
3. 放在飯煲蒸8-10分鐘便成



青椒甘甸炒肉絲



材料 (4人份量):

青椒	1隻
甘甸	2條
木耳	5棵
瘦肉	200克

醃料:

鹽	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
生粉	1/2 茶匙
豉油	1/2 茶匙
蒜頭	2小粒
胡椒粉	少許

調味料:

鹽	1/4 茶匙
糖	少許
生粉	1/4 茶匙



青椒甘甸炒肉絲

做法:

1. 木耳浸軟，切成條狀; 把青椒切條，甘甸切絲待用。
2. 瘦肉切條，加入醃料待用。
3. 用2茶匙油起鑊，加入蒜頭爆香瘦肉，炒至熟後盛起
4. 青椒、甘甸絲及木耳放落鑊炒至熟，加入3湯匙水，蓋上鑊蓋焗約2分鐘(或至稔)
5. 瘦肉回鑊，加入調味料炒勻，便可上碟。



雜果乳酪杯



雜果乳酪杯

材料(6份):

- 香蕉 4 隻
- 奇異果 4 個
- 士多啤利 10 粒
- 提子乾 3 湯匙
- 原味乳酪 250 毫升
- 魚膠粉 2 茶匙



雜果乳酪杯

做法:

1. 把水果洗淨，切成粒狀待用
2. 把香蕉加入乳酪中用攪拌器攪勻
3. 用2茶匙魚膠粉開水，加入乳酪中，攪至糊狀
4. 鋪2茶匙水果在杯底，之後加2茶匙乳酪在面，重複一次，完成後杯面加上水果作裝飾





問題遊戲

1. 那種維他命可幫助減壓?

A. 維他命 A

B. 維他命 B

C. 維他命 C

2. 以下那些食物是維他命B的來源?

A. 各類蔬菜、較酸的水果

B. 燕麥、全穀麥類、奶品類、雞蛋、豆類

C. 動物脂肪、煮食油、隱藏脂肪、椰油

3. 衛生署的口號建議市民做到「日日二加三」，當中的「二」是指什麼？

4. 衛生署的口號建議市民做到「日日二加三」，當中的「三」是指什麼？

5.長期攝取過多魚油的反效果是？

- I. 肥胖
- II. 影響血小板凝血功能，流血不止，傷口癒合困難
- III. DHA過量增加肝臟負荷，肝中毒，甚至肝衰竭

A. I 和III

B. II和III

C. 全部

6. 食得過多維他命C會有什麼健康問題?

A. 臉黃

B. 夜盲症

C. 腎結石

7. 除了魚類(深海魚)之外，還有什麼食物含有豐富的奧米加3脂肪酸？

8. 以下那些是奧米加6脂肪酸的主要食物來源?

A. 植物油

B. 水果

C. 牛奶

完