

香港中文大學那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷  
公眾講座 (二)

提升慢性疾病長者抵抗力之  
飲食策略

2012年07月19日 (星期四)



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

# 流金頌培訓計劃簡介

## 目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 流金頌培訓計劃簡介

培訓對象

```
graph TD; A[培訓對象] --- B[市民大眾]; A --- C[非專業及家庭的老人照顧者]; A --- D[醫護及社福界專業人員]
```

市民大眾

非專業及家庭的  
老人照顧者

醫護及社福界  
專業人員

# 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚



CTP002: 老年人的心社靈照顧



CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷



CTP004: 腦退化症之預防及照顧



CTP005: 社區及院舍的老人照顧



# 流金頌培訓計劃簡介

## 費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。

# 流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 電話：3943 1249
- 電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 提升慢性疾病長者 抵抗力之飲食策略

- 長者老化過程和免疫能力的關係
- 飲食對免疫功能的影响
- 增強免疫力的飲食貼士
- 增強免疫力的營養食材及食譜



# 隨著年紀的增長 身體的防禦能力會開始下降

- 防禦能力在青春期末達到高峰
- 若不注意個人營養、壓力，防禦能力會在20-30歲提早下降
- 防禦能力在50歲左右會開始下降

# 身體細胞會受到不同程度的破壞

- 紫外光
- 吸煙
- 生活壓力
- 環境污染
- 自由基  
(游離基)

# 自由基

- 由炎症、細菌感染、吸煙
- 由消化過程的能量轉化中產生
  
- 對細胞，組織產生氧化作用
- 加快細胞，器官的退化
- 侵害DNA，引起癌症

# 免疫系統

# 免疫系統

- 防禦機制抵抗病原體侵襲身體
- 亦處理身體受傷細胞的復原

# 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



# 後天免疫系統

- 當入侵的病原體(非自體細胞)太多的時候，身體就會由先天免疫系統誘發後天免疫系統
- 後天免疫反應對侵入的病原體有高度特異性或適應性



# 後天免疫系統

- T細胞(T-cells)和B細胞(B-cell)會製造抗體
- 免疫反應可偵測癌細胞

## T 輔助細胞

T1 輔助細胞




T2 輔助細胞

T 殺手細胞

T 抑制細胞

## B 輔助細胞

# 後天免疫系統

- 但隨著年紀增長，免疫系統的反應減弱
- T細胞減少生長，T幫助細胞的活躍度減低
-  受感染
-  對抗病菌的能力
-  對疫苗的有效性

你知道體內最大的  
免疫器官在那裡？

# 答案是...

## 消化器官

- 免疫系統不只在血液或皮膚上發揮作用
- 大腸排除從食物中的有害物質，產生免疫反應

# 消化器官

- 腸道淋巴管組織
- 30%的免疫細胞聚集在腸道
- 排除食物或異物中的細菌，並細菌中所產生的毒素



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





# 營養跟免疫系統 有什麼關係？

# 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脂肪酸
- 鋅質

# 蛋白質

- 不同的胺基酸而組成的
- 胺基酸幫助製造白血球、抗體、荷爾蒙等
- 修補細胞

# 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
- 預防細胞氧化

每日  
女性: <700毫克  
男性: <900毫克

# 維他命B

- 維他命B1、B2、B3、B5、B6、B9、B12
- B2、B5、B6及B9(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
- 製造足夠白血球細胞、抗體

每日

女性: 75毫克

男性: 90毫克

# 維他命E

- 消除體內自由基，減少細胞被氧化
- 提高白血球的效能
- 促進傷口愈合

每日15毫克

# 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
- 抗氧化酵素的重要元素
- 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**

每日  
女性: 8毫克  
男性: 11毫克

# 奧米加3脂肪酸

- 有抗炎性，能減少細胞發炎
- 建議攝取量每日1100-1600毫克

# 奧米加6脂肪酸

- 抗炎性、減少細胞發炎
- 大部份的植物油(粟米油、大豆油、紅花油)  
沙律醬、牛油果、果仁
- 建議攝取量每日11-14克
- 過多會增加發炎反應

# 益生菌

- 乳酪、乳酸飲品
  - Lactobacillus Bifidobacterium  
(乳酸桿菌、比菲德氏菌)
- 
- ✓ 保護腸道
  - ✓ 增加腸道的酸性，讓細菌難以生長

✱大腸是暫時儲存大便的地方

✱細菌繁殖的好地方

1) 充足的營養

2) 濕潤溫暖的環境

✱當害菌進入腸道並繁殖，增加腸胃炎

# 益生菌

◆ 增加腸道的酸性，讓細菌難以生長

◆ 強化T細胞的功能

◆ 研究指出益生菌能有效

改善便秘、營養不足、腸道營養吸收問題、乳糖不耐症、腸易激綜合症、腹瀉及鈣質吸收



# 不建議隨意選購食用 營養補充品

- 長期食用過多攝取
- 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，會引致失眠、心跳不正常，嚴重會影響神經系統
- 維他命C，會引致肚瀉，嚴重會引致腎結石

# 奧米加3脂肪酸

## 魚油丸

- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量太高  
(500毫克-1400毫克不等)

## 長期攝取過量

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

# 問題遊戲

# 1. 身體的細胞會受到\_\_\_\_\_破壞?

一.生活/情緒壓力

二.自由基

三.酸性

A. 一和二

B. 二和三

C. 全部

## 2. 身體的第一道防線是什麼？

A 消化系統

B 白血球

C 皮膚

### 3. 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

4. 先天免疫系統的主要細胞是什麼？

A 益生菌

B 白血球

C 紅血球

5. 後天免疫系統其中一個特性是有.....？

A 抗炎性

B 吞噬性

C 記憶性



6. 那種維他命可以舒緩壓力?

A 維他命A

B 維他命B

C 維他命K

## 7. 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

8. 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

## 9. 蛋白質中的胺基酸是幫助製造……?

一.白血球

二.抗體

三.荷爾蒙

A.一和三

B.二和三

C.全部

**10. 請講出1種含有維他命A的食物。**

**11. 請講出1種含有維他命B的食物。**

12. 請講出1種含有維他命C的食物。

**13. 請講出1種含有鋅質的食物。**



14. 除了深海魚類，請講出另外1種含有奧米加3的食物。

## 15. 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

# 增強免疫力的飲食貼士

# 增強免疫力的飲食貼士

1. 每天三餐不可缺  
飲食要均衡，定時定量

# 1. 每天三餐不可缺，飲食要均衡，定時定量

- 每天吃足夠的食物提供身體足夠的能量
- 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

# 增強免疫力的飲食貼士

## 2. 多選食穀麥類的食物

## 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
- 當中的維他命B2、B5、B6及B9(葉酸)幫助製造抗體及維持細胞黏膜的健康
- 纖維幫助腸道暢通

# 增強免疫力的飲食貼士

3. 多吃蔬果，「日日二加三」



### 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)，  
減少細胞受侵害

# 增強免疫力的飲食貼士

4. 每餐要有新鮮肉類/豆類  
(蛋白質和鋅質)

## 4. 每餐要有新鮮肉類/豆類及奶類

- 肉類/豆類/奶類均提供豐富的蛋白質及鋅質
- 製造白血球的重要元素，亦有助製造抗體，減低病菌的侵害

## 4. 每餐要有新鮮肉類/豆類及奶類 (優質蛋白質和鋅質)

- 肉類: 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

# 問題遊戲

1. 身體最大的免疫器官是？

A. 皮膚

B. 腦部

C. 腸胃

## 2. 「飲食均衡，一日三餐不可少」跟增強抵抗力有什麼關係？

- 足夠的營養「盈餘」來抵抗疾病

3. 穀類食物含豐富的 \_\_\_\_\_? 和 \_\_\_\_\_?

纖維      維他命B



4. 蔬果含豐富的抗氧化劑 \_\_\_\_\_ ， \_\_\_\_\_ ，  
\_\_\_\_\_ ， 以減少細胞受侵害

維他命A

維他命C

維他命E

5. 肉類/豆類/奶類均提供豐富的\_\_\_\_\_及  
\_\_\_\_\_。

蛋白質 鋅質

# 增強免疫力的 營養食譜

# 蝦仁蕃茄籃

材料 (4人份量) :

- 大蕃茄 4個
- 急凍蝦仁 1碗
- 粟米粒 半碗
- 鹽 1/4茶匙
- 胡椒粉 適量
- 沙律醬 適量

# 蝦仁蕃茄籃

做法：

1. 先洗淨蕃茄，用小刀切去頂部，挖空蕃茄心，留下茄肉待用
2. 把蝦仁煮沸，涼乾水後拌入粟米粒，加入適量的沙律醬和鹽調味便可
3. 把餡料放滿蕃茄籃便完成

# 冬菇馬蹄蒸肉餅

材料(4人份量):

- 冬菇 10個
- 馬蹄 4兩
- 瘦肉 400克
- 鹽 2茶匙
- 糖 1茶匙
- 油 2茶匙
- 豉油 1茶匙
- 生粉 1個半茶匙

# 冬菇馬蹄蒸肉餅

做法:

- 1)冬菇浸至軟身，去頂，切細粒待用;馬蹄去皮，切粒待用
- 2)瘦肉洗淨，切片再剁成肉碎，加入冬菇馬蹄，其他調味料及2茶匙油份，用筷子向同一方向攪拌至起膠
- 3)把肉餅放在碟上，用架剩於飯面上連飯一起蒸，飯熟後便成

# 雞蛋蒸龍利柳

材料(4人份量):

- 雞蛋 4個
- 龍利柳 2塊
- 杞子 1湯匙
- 鹽 1茶匙
- 胡椒粉 適量



# 雞蛋蒸龍利柳

做法:

1. 洗淨龍利柳，用半茶匙鹽和胡椒粉醃
2. 攪勻雞蛋，加入4個雞蛋殼的熟水和半茶匙鹽在蛋漿內
3. 用水沖洗杞子，把蛋漿倒入龍利柳中，加入杞子。
4. 蒸8-10分鐘便成

# 涼瓜木耳炒魚鬆

材料 (4人份量):

苦瓜	2隻
木耳	2棵
鯪魚肉	300克

---

調味料:

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

# 涼瓜木耳炒魚鬆

做法:

1. 木耳去頂，浸至軟身，切絲；涼瓜洗淨切片待用
2. 鯪魚肉洗淨抹乾水，用2茶匙油起鑊，把鯪魚肉煎至金黃色，剩起之後切條
3. 用1茶匙油起鑊爆香涼瓜、木耳，加入鯪魚肉條略粉。加1/3碗水把涼瓜煮至略稔（約5分鐘），加入調味料炒勻便成

# 香蕉芝麻奶昔

材料(2人份量):

- 香蕉(大) 3隻
- 原味合桃 5粒
- 黑芝麻粉 2湯匙
- 低脂奶 1 盒(234毫升)

做法:

1. 選擇較熟的香蕉
2. 把香蕉切粒，放入攪拌機中，加入黑芝麻粉、合桃和奶，攪拌至微糊狀便成

# 長者強身健體七大飲食要訣

1杯奶

2個水果 (中型)

3類五穀

4兩瓜菜 (最少)

(大概)5兩肉類

6杯水

7天運動

講座完結

~ 多謝 ~