

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

第四課

營造我的健康晚年



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

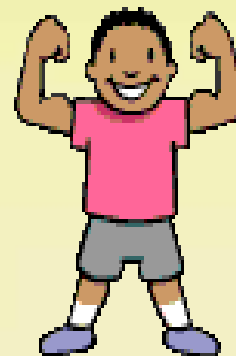
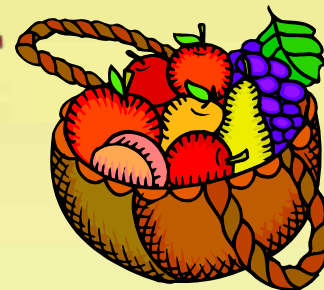


營造我的健康晚年

營養飲食篇

● 營養與免疫系統的關係

● 增強免疫力的飲食貼士



營養和飲食

為了方便的時候，
你會選擇食什麼？



為了省時，經常多吃即食的食物作一餐

為了方便，經常進食罐頭食品或加工食物

為了省時
慳儉，一餐煮起分
幾餐食



不良飲食

1. 為了省時，主糧只吃粉麵、麵包、餅乾等為主要糧食
 - ◆ 不加入肉類
 - ◆ 經常用醃菜：炸菜/雪菜/梅菜來調味

● 飲食中應選擇多元化的食物、嘗試多配搭

● 飲食中缺少肉類/奶類/蔬果，會引致缺乏鐵質、鈣質、維他命及礦物質



不良飲食

2. 經常進食罐頭食品或加工食物



如: 午餐肉、豆豉鯪魚、鹹魚/鹹蛋

✦ 此類食物含有高鹽分和高脂肪，並大量防腐劑(不新鮮)

✦ 長期進食此類食物會容易引致高血壓、高膽固醇、心臟病或致癌等



不良飲食



3. 省時省費，一餐煮起作幾餐食

➤ 食物安全欠妥善

- ✦ 限制食物的種類

- ✦ 倘若儲存不妥，食物便會容易滋生細菌 (變壞)。食後可以引致食物中毒

- ✦ 重複翻熱食物，若沒有徹底翻熱，部分細菌可能仍然存留在食物中

長者多缺乏那幾種營養素？

蛋白質

熱量

維他命B6, B12

維他命D

鋅質

鐵質

營養不良

何謂營養不良??

隨著年紀增長

- 新陳代謝下降
- 消耗熱量的能力較年輕時慢
- 活動能力減退會導致身體肌肉不經不覺地流失

肥胖會引致什麼健康問題？

- ✚ 增加身體負擔 (關節，心血管)
- ✚ 容易引起糖尿病、高血壓、心臟病及中風等慢性病

過輕/過瘦會引致什麼健康問題?

✱失去身體機能

✱抵抗力↓

✱容易患病

✱胃口變得差

○ ↓ 攝取足夠營養

○ 康復進度↓

(惡性循環)

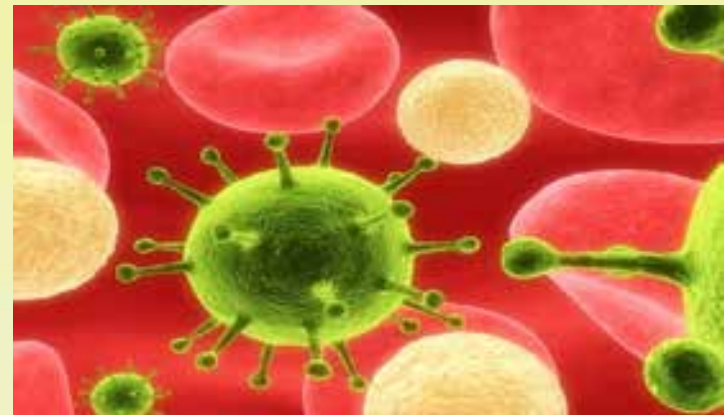
免疫系統

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

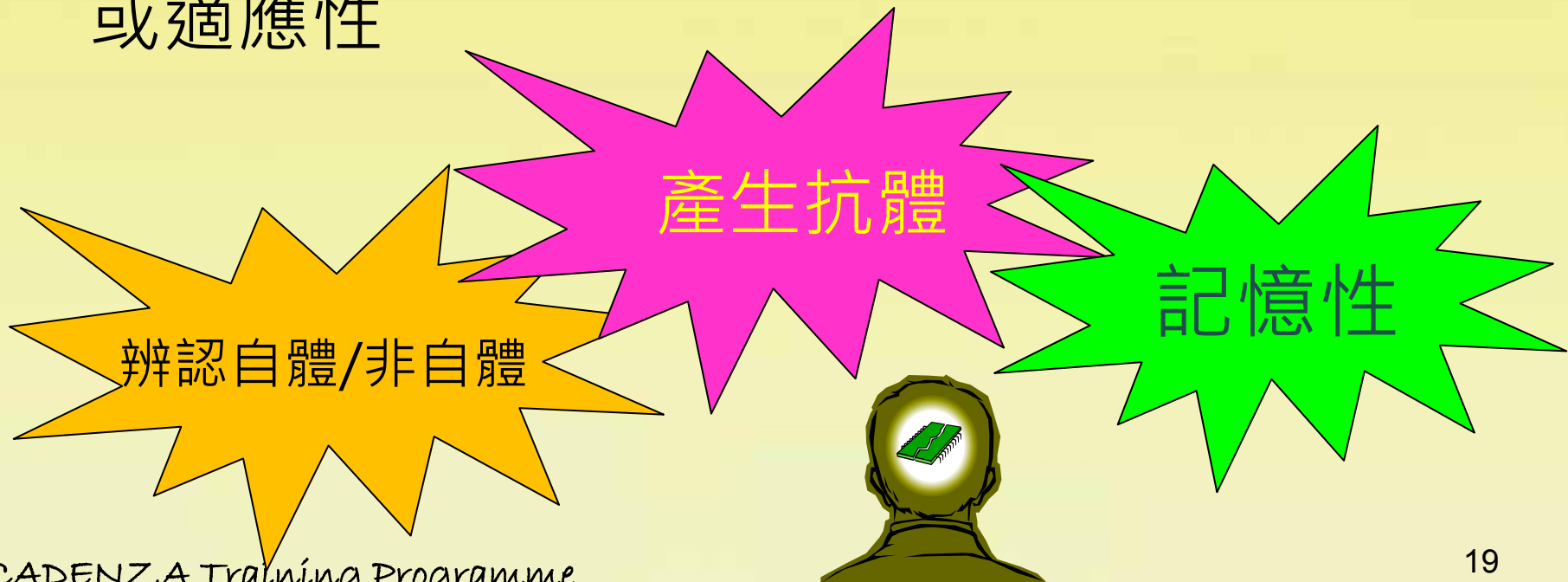
先天免疫系統

先天免疫系統的主要細胞 - 白血球

- ④ 自然殺傷細胞
 - ④ 肥大細胞
 - ④ 巨噬細胞
 - ④ 吞噬細胞
 - ④ 嗜酸性粒細胞
 - ④ 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

- 當入侵的病原體(非自體細胞)太多的時後，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

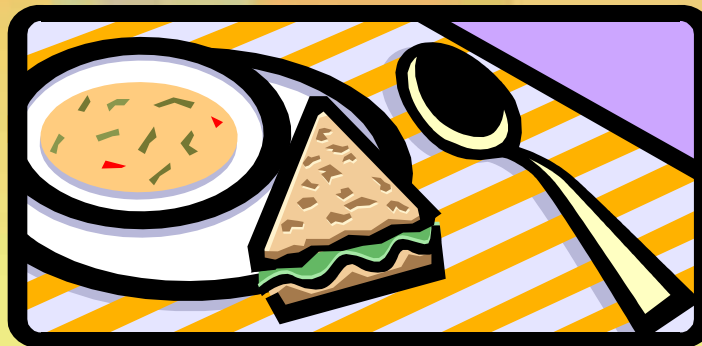
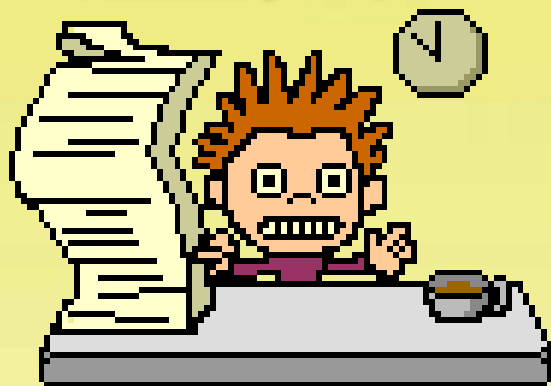
- T細胞(T-cells) 、T幫助細胞(T-helper cells) 和B細胞(B-cell)會製造抗體
- 免疫反應可偵測癌細胞

- 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



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魚油
- 鋅質



蛋白質

- 蛋白質是不同的胺基酸(共16種)而組成的
- 8種胺基酸是人體可自行製造的，另外8種為必需性胺基酸 (即必定要從食物中吸取)
- 當蛋白質含有多種必需性胺基酸便稱為優質蛋白質

蛋白質

- 蛋白質是由不同的胺基酸(共21種)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



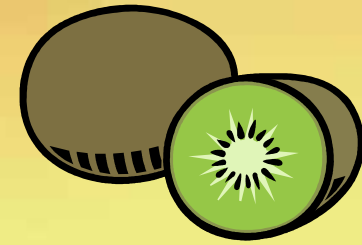
- 長期缺乏維他命A，可引致免疫系統失調及抗體反應變弱
- 長期食用過多維他命A，會使手/臉變橙黃，嚴重者會引致肝中毒，甚至死亡

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及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

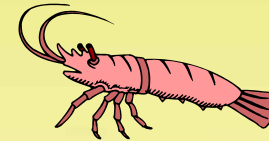
鋅質

- 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



益生菌

- 乳酪、乳酸飲品
- Lactobacillus and Bifidobacterium
- 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、鈣質吸收及提升免疫功能

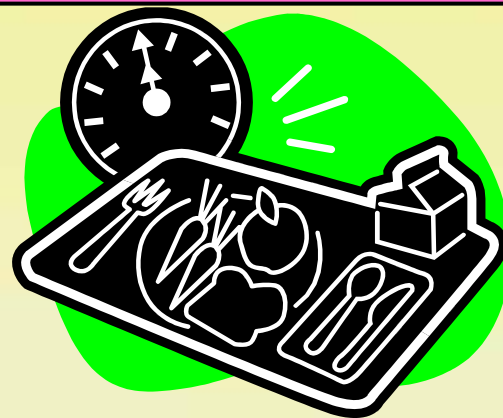
奧米加3脂肪酸

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

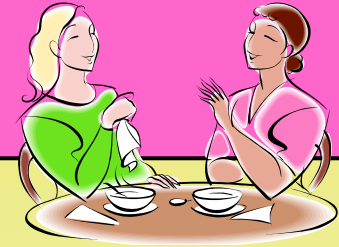


增強免疫力的飲食貼士

1. 每天三餐不可缺
飲食要均衡，定時定量，
少食多餐



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



增強免疫力的飲食貼士

2. 多選食穀麥類的食物



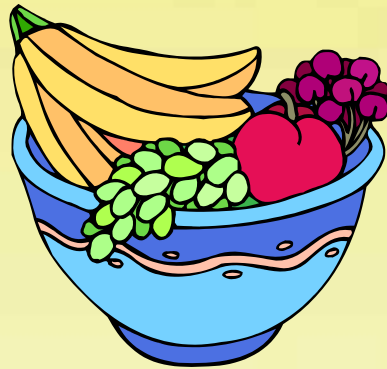
2. 多選食穀麥類的食物



- 穀麥類食物含豐富維他命B雜、礦物質 (鐵質)和纖維
 - 維他命B：B1、B2、B3、B5、B6、葉酸 (B9)、B12 幫助新陳代謝、舒緩壓力、安睡
 - 鐵質增加血液的氧分
 - 纖維預防/減少便秘、降膽固醇、增加飽肚感、穩定血糖

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、纖維)，減少細胞受侵害

維他命A: 維持器官黏膜的健康

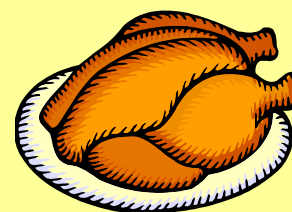
維他命C: 製造足夠的白血球細胞及抗體，減少受感染

維他命E: 抑壓自由基對細胞的侵害



增強免疫力的飲食貼士

4. 每餐要有新鮮肉類/豆類
(優質蛋白質和鋅質)



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鋅質
- 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

增強免疫力的飲食貼士

5. 從果仁及豆類吸取蛋白質、纖維、維他命E及健康的脂肪酸

果仁 (合桃、杏仁)

豆類 (黃豆、紅豆)

增強免疫力的飲食貼士

均衡飲食，定時定量

多吃蔬果，「日日二加三」

多選高纖維的食物

每餐吃新鮮肉類/豆類

要保持體重，勿暴飲暴食，且經常運動



~完~