

Let's go!

「疫」起吃出
保護力!



CONTENTS

目次

- 02 免疫知識大挑戰
- 03 我的餐盤+維生素
- 13 微量元素
- 19 懶人包

- 25 免疫飲食設計師
- 26 我的早餐－便利商店+自己準備
- 28 我的午餐－便利商店+自助餐
- 30 我的晚餐－在家下廚
- 35 懶人包

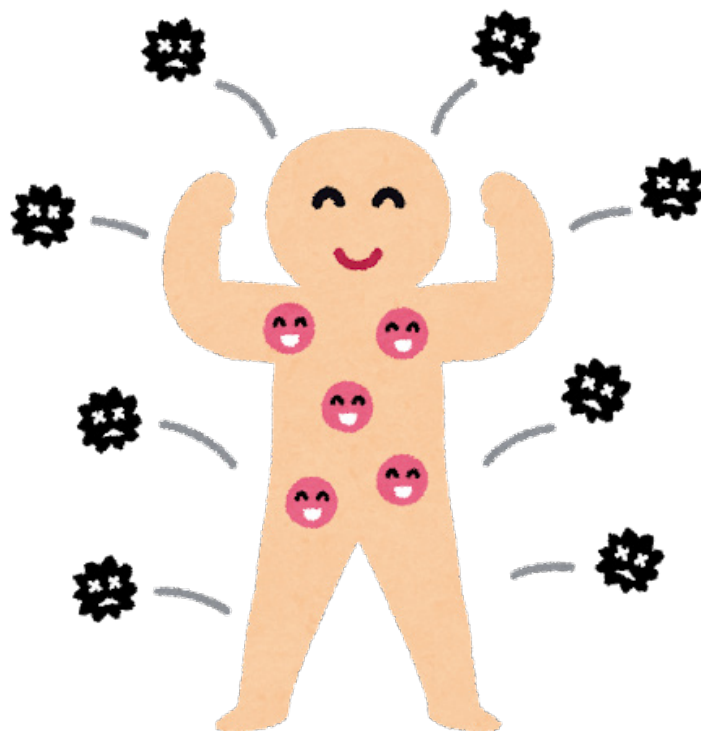
- 38 飲食設計嘉年華
- 39 早餐示範
- 40 午餐示範
- 41 晚餐示範

免疫知識大挑戰

我的餐盤

+ 維生素

「疫」起吃出保護力



「我的餐盤」 最重要的是飲食均衡！

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類
當季且1/3選深色

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare
我的餐盤
經教育部國民教育司審定為國民健康署國民健康資訊網

衛生福利部國民健康署的「我的餐盤」

什麼是維生素？

維生素是**維持生命**所需的營養素

人體內大多無法自行合成

需要藉由**食物**來攝取

些微的量就能發揮大作用



維生素 A

對於**視力保健**、**生長發育**及**免疫力**是非常重要的！

維持鼻子、喉嚨等**黏膜的完整性**，

阻擋細菌的入侵！

缺維生素 A 的症狀：免疫力下降



南瓜



番茄



菠菜



紅蘿蔔



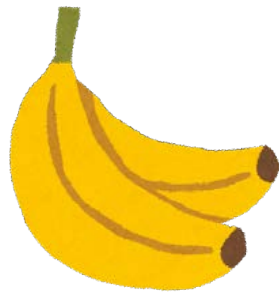
花椰菜

維生素 B6

能夠幫助蛋白質的代謝

健全免疫系統

缺維生素 B6 的症狀：免疫力下降



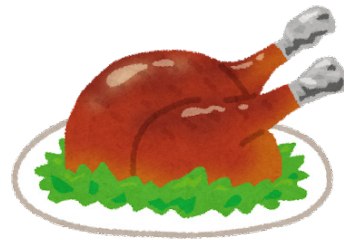
香蕉



大蒜



菠菜



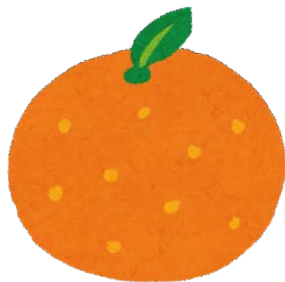
雞肉

維生素 C

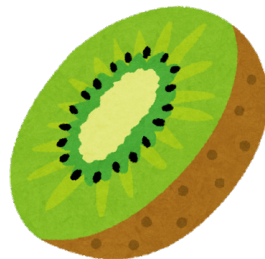
能夠**預防及減少**呼吸道感染

增加對細菌和病毒的**抵抗力**！

缺維生素 C 的症狀：免疫力下降



橘子



奇異果



芭樂



紅椒、黃椒

維生素 D

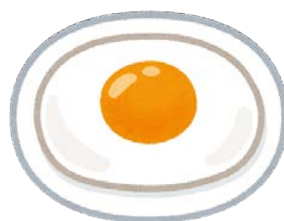
控制鈣質吸收，避免骨質疏鬆

激活免疫系統，強化對細菌和病毒的防護力

缺維生素 D 的症狀：免疫力下降



鮭魚



蛋黃



黑木耳



香菇

維生素 E

有助於**製造抗體**，提升免疫力

降低**腦中風**、**心血管**疾病發生的機率

缺維生素 E 的症狀：免疫力下降



杏仁



橄欖油



糙米



酪梨

維生素帶給身體的好處那麼多， 補充越多就是對身體越好嗎？

雖然維生素對身體有不少好處，但是**攝取過量**有可能對**身體造成危害**，可遵照衛生福利部國民健康署的國人膳食營養素參考攝取量來找到適合自己攝取量，但最重要的還是要**均衡飲食**！



微量元素

鋅的基本資料

功 能

參與體內代謝、調控免疫細胞

缺鋅的症狀

免疫力低下、傷口癒合速度變慢、增加糖尿病的風險等

食 材

牡蠣、小麥胚芽、牛肉、南瓜子等

我是鋅



硒的基本資料

功 能

調節免疫細胞的反應

注 意

攝取過多的硒可能對身體造成負面的影響

食 材

鮭魚、蝦、雞肉、糙米等

我是硒



銅的基本資料

功 能

參與代謝反應、血液系統和神經系統所必需的微量營養素

缺銅的症狀

免疫力下降等

食 材

牡蠣、蘑菇、腰果、豆腐等

我是銅



鐵的基本資料

功 能

體內能量代謝、免疫作用

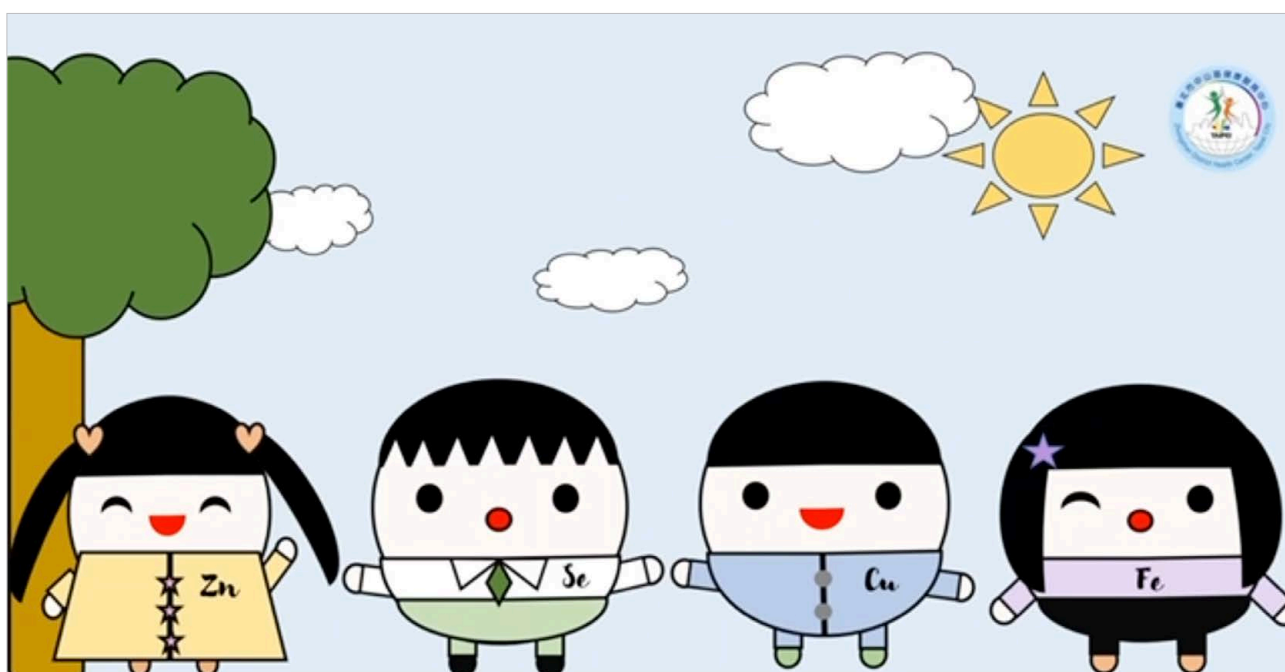
缺鐵的症狀

免疫系統受損、疲勞、頭暈等症狀

食 材

牛肉、南瓜子、豬肉、蘑菇等





雖然我們好處多多，
但別忘了攝取過多對身體可是會造成負擔喔！

免疫知識大挑戰

懶人包



驚人「維」天人



維生素簡介

- 維生素是維持生命所需的營養素
- 人體內大多無法自行合成，須藉由食物來攝取

維生素 A

對於視力保健、生長發育及免疫力非常重要
維持鼻子、喉嚨等粘膜的完整性

常見食材



南瓜

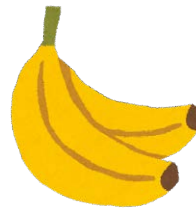


番茄

維生素 B6

能夠幫助蛋白質的代謝
健全免疫系統

常見食材



香蕉



大蒜

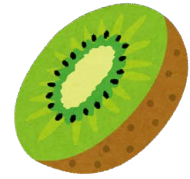
維生素 C

能夠預防呼吸道及
全身感染
增加細菌和病毒的抵
抗力

常見食材



橘子



奇異果

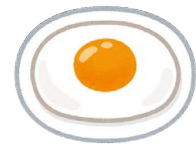
維生素 D

控制鈣質吸收，避免
骨質疏鬆
健全免疫系統

常見食材



鮭魚



蛋黃

維生素 E

有助於製造抗體，提升
免疫力
降低腦中風、心血管
疾病發生的機率

常見食材



杏仁



糙米

微量元素是什麼？

微量元素可以幫助大家**維持和增強免疫力**，

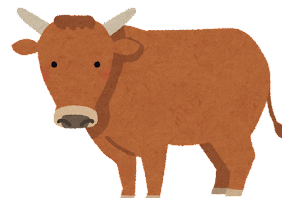
進而可以**減少疾病感染的風險**。

但是各種微量元素還是要**酌量攝取**，不是吃越多就越好喔！

均衡飲食才是健康的根本之道！

鋅

- 參與體內代謝。是先天免疫及抗體產生的重要礦物質
- 調控不同免疫細胞的功能
- 缺乏鋅可能會導致**免疫力低下、傷口癒合速度變慢、增加糖尿病的風險**等嚴重問題
- 食材：牡蠣、小麥胚芽、牛肉、南瓜子等



硒

- 對於免疫系統非常重要
- 能**調節免疫細胞的反應**
- 不須特別透過營養品補充硒
- **攝取過多的硒可能對身體造成負面的影響**
- 食材：鮭魚、蝦、雞肉、糙米等



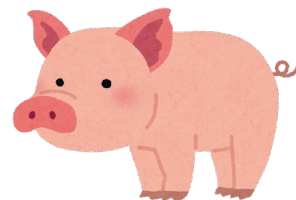
銅

- 參與代謝反應
- 是血液系統和神經系統所必須的必須微量營養素
- 均衡飲食就可以提供足夠的銅給身體運作
- 缺乏銅可能會導致免疫力下降等問題
- 食材：牡蠣、蘑菇、腰果、豆腐等



鐵

- 與體內能量代謝、免疫作用息息相關
- 缺鐵可能會產生免疫系統受損、疲勞、頭暈等症狀
- 食材：牛肉、南瓜子、豬肉、蘑菇等



提升免疫力飲食其實很簡單吧！

透過健康均衡的飲食，

以及適量攝取維生素、微量元素，

就能保護我們的身體免疫力！



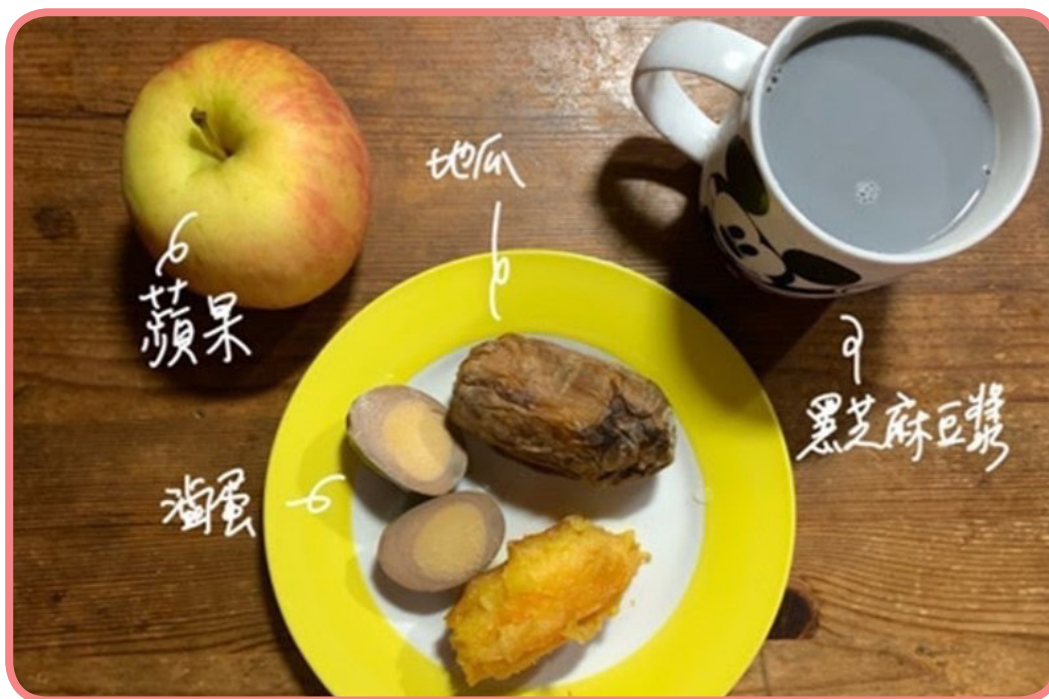
免疫飲食設計師

我的餐盤

早餐



早餐



蘋果：每餐水果拳頭大

地瓜：飯跟蔬菜一樣多

滷蛋：豆魚蛋肉一掌心

(蔬菜藉由午晚餐吃足)

蛋黃富有維生素 D

可幫助鈣質吸收，協助免疫系統運作

黑芝麻豆漿富含鈣質及蛋白質

地瓜是富含營養價值的全穀雜糧類食物

蘋果中含有維生素

增加對細菌及病毒的抵抗力

我的午餐

便利商店 + 自助餐



午餐



每餐水果拳頭大
一根中型香蕉即為一份。

菜比水果多一點
約 3 ~ 4 格的菜可裝滿一碗，當季且 1/3 為深色。

飯跟蔬菜一樣多
飯為一碗，至少 1/3 為未精緻全穀雜糧。

豆魚蛋肉一掌心
蛋、雞肉加總約一掌心。

我的晚餐

在家下廚



南瓜炊飯



食材 (6人份)



南瓜	1 顆	香菇	適量
紅蘿蔔	半根	蒜頭	適量
糙米	4 杯	亞麻仁油	適量
金針菇	1 包	醬油	適量
鴻喜菇	1 包		

步驟

Step.1

糙米洗淨後浸泡 30 分鐘以上

Step.2

蒜頭切末，南瓜、紅蘿蔔及香菇切丁，
金針菇、鴻喜菇切成適當大小

Step.3

鍋裡倒入適量亞麻仁油，並爆香蒜末

Step.4

依序放入菇類、紅蘿蔔及南瓜拌炒，之後
放入瀝乾的糙米及醬油拌勻後關火

Step.5

將炒好的南瓜飯加入 5 杯半的水，並放入
內鍋，按下電子鍋開關就完成囉！

搭配「我的餐盤」飲食方式，
讓飲食均衡又營養喔！



免疫飲食設計師

懶人包

「疫」起吃出保護力

我的餐盤 - 菜單設計 懶人包



我的餐盤 - 早餐



早餐精彩影片請掃我



再來就來看看它有沒有符合健康餐盤

我的餐盤 - 午餐



午餐精彩影片請掃我



我的餐盤 - 晚餐



晚餐精彩影片請掃我

我的餐盤口訣



每天早晚一杯奶



豆魚蛋肉一掌心



每餐水果拳頭大



堅果種子一茶匙



菜比水果多一點



1/3 當季深色蔬菜



飯跟蔬菜一樣多



1/3 未精緻全穀雜糧

防疫元素大補帖

維生素 A



好處 視力保健
維持黏膜的完整性

食物 南瓜、番茄、
紅蘿蔔、花椰菜

維生素 B



好處 幫助蛋白質代謝，
健全免疫系統

食物 香蕉、大蒜、
菠菜、雞肉

維生素 C



好處 預防呼吸道感染，
增加抵抗力

食物 橘子、奇異果、
芭樂、紅椒、青椒

維生素 D



好處 幫助鈣質吸收，
協助免疫系統運作

食物 蛋黃、鮭魚、
黑木耳、香菇

維生素 E



好處 協助製造抗體，
健全免疫力

食物 杏仁、橄欖油、
糙米、酪梨

鋅



好處 參與體內代謝，
調控免疫細胞功能

食物 牡蠣、牛肉、
小麥胚芽、南瓜子

硒



好處 協助免疫系統運作

食物 鮪魚、蝦子、雞肉

銅



好處 協助免疫系統運作

食物 腰果、豆腐、
牡蠣、牛肝

鐵



好處 視力保健
維持黏膜的完整性

食物 南瓜、番茄、
紅蘿蔔、花椰菜

飲食設計嘉年華

早餐示範



我的餐盤 早餐

- 全麥吐司
- 煎荷包蛋
- 堅果
- 蘋果

口訣

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
堅果種子一茶匙

防疫元素

蛋黃含有維生素D
杏仁含有維生素E

午餐示範



我的餐盤 午餐

- 糙米飯
- 清蒸魚
- 蔥蛋
- 炒三色 (紅蘿蔔+馬鈴薯+毛豆)
- 小豆苗炒香菇

口訣

豆魚蛋肉一掌心
飯跟蔬菜一樣多
1/3 未精緻全穀雜糧

防疫元素

紅蘿蔔含有維生素 A
香菇含有維生素 D

晚餐示範



我的餐盤 晚餐

- 牛奶
- 蘋果
- 豆腐
- 花椰菜
- 白飯
- 滷蛋

口訣

每天早晚一杯奶
豆魚蛋肉一掌心
每餐水果拳頭大

防疫元素

花椰菜有維生素 A
豆腐含有銅
蛋黃有維生素 D

編輯群

內湖國泰診所營養師
張斯蘭

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系
葉品君、金曉妍、林幸澄、侯以勒

編審

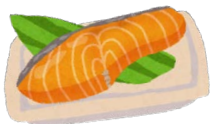
臺北市中山區健康服務中心
林柳吟、余麗琴、陳淑婷

出版年月

2021 年 9 月

資料來源

衛生福利部國民健康署



臺北市中山區
健康服務中心

內湖國泰診所



國立臺灣師範大學
健康促進與衛生教育學系