

對抗流感靠抗氧化

流感高峰的季節又到，一不留神孩子就很容易患病。沒有甚麼比良好的飲食習慣和健康的生活模式，更能增強孩子的免疫能力。身體就像一塊鐵，細胞無時無刻都會被氧化，如鐵般生了銹，功能就會減退。食物中的抗氧化物能減少身體被氧化，增加抵抗力，當中尤以胡蘿蔔素、維他命 C、維他命 E 和硒等營養素最具功效。

胡蘿蔔素

胡蘿蔔素能促進細胞和組織的正常生長，並減低感染病菌的機會。胡蘿蔔素可從蔬菜中吸收，而蔬菜不一定是指綠色蔬菜，如果孩子不愛吃綠葉菜，還有其他顏色的選擇，橙、黃色蔬果如紅蘿蔔和木瓜，同樣含有豐富的胡蘿蔔素。日常的飲食中多為孩子預備不同顏色的蔬菜及水果，有助營養素的吸收。

維他命 C

維他命 C 屬於水溶性維他命，有助促進傷口癒合及減低患貧血的機會。多選擇含豐富維他命 C 的水果，如橙和奇異果。此外，蔬果亦應盡量新鮮進食，減少過長的烹調時間，原因是維他命 C 長時間在高溫下烹調會受到破壞並流失，令攝取量進一步減少，故此不要期望老火湯中的木瓜和西洋菜，能提供豐富的維他命 C。家長不妨嘗試以水果作孩子的茶點，增加孩子進食水果的機會。

維他命 E

維他命 E 屬於脂溶性維他命，有助保護細胞膜的不飽和脂肪酸免被氧化。多選擇全麥五穀食物，並以適量果仁作小食，配合低脂烹調方法，已可攝取足夠的維他命 E。

硒

硒是礦物質的一種，能維持組織的彈性，它和維他命 E 一起並肩作戰，保護不飽和脂肪的結構。飲食均衡已確保足夠硒質的攝取。若希望增加攝取量，可適量進食巴西果仁，四粒已能提供一天硒的建議攝取量。



除了以上提及的營養素外，亦應多從全麥五穀食物中攝取碳水化合物，從不同顏色的蔬菜和水果中攝取纖維素，從瘦肉或豆類中攝取優質蛋白質和不飽和脂肪，從低脂奶品類中攝取鈣質，同時減少進食醃製及加工食品，就能獲得優質的營養。

除此之外，足夠的睡眠、經常運動及保持心境愉快，亦是增強抵抗力的方法，父母可多加留意。

胡美怡
註冊營養師
卓健醫療服務

