



【疫情宅在家：全家人的飲食 3 守則】

抗發炎、不增肥、養出好體質！

先看看你的冰箱、儲物櫃都放了什麼食物呢？！→ 冰箱跟儲物櫃可以反映你的飲食習慣哦！

維生素A、B群、C不可少，強化免疫應每天攝取

★4碟青菜、★3顆拳頭大（或飯碗 8 分滿）水果

全身的黏膜，腸道粘膜、呼吸道黏膜也與氣管發炎、肺炎、感冒症狀有關，
需要維生素A、B群、C能幫助維持黏膜組織完整性，而多吃膳食纖維也能有效保護黏膜組織。

維生素A、B群、C多存在蔬菜水果中，還有抗氧化的「植化素」

保護身體宜多元攝取：七個顏色的植化素

植化素又稱「21世紀的第七營養素」，具有清除自由基、活化免疫機能、調節人體免疫力的好處：

紅番茄(茄紅素)、柳橙(類胡蘿蔔素)、黃甜椒(葉黃素)、深綠蔬菜(葉綠素)、

茄子(多酚)、黑木耳(花青素)、筴白筍、洋葱(槲皮素)，

優質**蛋白質**

每個人、每餐要吃「1個掌心」大的優質蛋白(約2份蛋白質)。

依照不同來源可以選擇：

★豆類如熟黃豆(黑豆)4湯匙、(黑)豆漿500 c.c、豆腐、豆乾也很棒

★海鮮類：1/3尾鯖魚或秋刀魚、草蝦6尾★水煮蛋、荷包蛋、蒸蛋或茶碗蒸

減少多餘油脂、換成好油

★不吃炸物：薯餅、薯條、洋葱圈、雞塊等

★烹調改成油 + 水煎，使用橄欖油、芥花油等單單（多）元不飽和脂肪酸

你還可以這樣做

★清晨曬太陽 15 分鐘：曬出足夠的維生素 D

★沒事多喝水：每日2000cc 維護血液循環

★平衡身心最重要，找到自己舒壓的方法

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

