

開學多吃這些

增加免疫力、對抗病毒



秋刀魚

鯖魚

鮭魚

多吃魚

每週1~3餐，每餐1掌心

補充w3脂肪酸、減少身體發炎



握壽司



乾煎



魚湯

【開學啦！多吃這類食物增進 免疫力！】

老師家長看過來！多吃魚好處這麼多，但是你有「吃對方法」嗎？

準備實體開學，不只停課標準、快篩、分流動線，

小朋友的個人免疫力也相當重要！

大家都吃到吃魚可以補充營養、增進免疫，更要知道「3大正確吃」重點：

■ 增進免疫力要吃「青背魚」

也就是背部呈現青綠色的魚種，

舉例：鯖魚、沙丁魚、鮪魚、竹筴魚、鮭魚、秋刀魚 都屬於青背魚哦！

■ 每次吃到 1 掌心

(約2-3份、熟重70~100公克) 這樣的份量約可吃到DHA：1500~3000毫克，
是非常好的抗發炎、調節免疫力的食物哦，那要多久吃一次魚呢？

■ 每週至少 2 - 3 餐

並且烹調方式越簡單越好

(煮或烤大約會流失10~20%的DHA和EPA，油炸會流失更多)

增強免疫的同時也要降低「促發炎食物」才行，

你知道哪些食物容易讓你發炎嗎？

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站

