

# 從食物找營養



## 含B群食物

維他命B群屬於水溶性維他命，特徵是易溶於水且怕熱，因常常會在料理的過程中流失。B群的功能與能源轉化、提升注意力、維持活力、蛋白質攝取以及造血機能有關，特別是維他命B12，在接受過胃部手術後的病人特別容易攝取不足。維他命B群包括B1、B2、B6、B12、菸鹼酸（維他命B3）、泛酸、葉酸及生物素等八種。我們建議術友，要均勻攝取，而不要特別攝取某一種，因維他命B群必須相互配合才能發揮作用，只要缺少一種，其生理機能就無法完全發揮，造成疲勞或脾氣暴躁，缺乏維他命B12及葉酸更會造成貧血等現象。現代人多缺乏維生素B，因米飯麵食在精製過程中，營養盡失。我們的術友因此一定也遵行指示，每天服用維他命錠。但是除了服用營養補充品外，其實B群也能從飲食中攝取，我們建議術友術後盡量吃“粗糙”食物，以及多種富含維生素B群的食物，以免維生素B群攝取不足。

以下是幾種常見富含維他命B群的食物：

- 含維他命B1的食物
- 豬肉、黃豆粉、豌豆粉、全麥麵包、牛奶、花生、麥芽、玉蜀黍粉、麥片、糙米等
- 含維他命B2的食物
- 肝臟、腎臟、心臟、麥芽、杏仁、牛奶
- 含維他命B6的食物
- 肉類、家禽、魚類、麥芽、鮭魚、鮭魚、秋刀魚、牛肝、香蕉
- 含菸鹼酸的食物
- 鱈魚子、鱈魚、鮭魚、旗魚、鯖魚、花生、糙米、動物肝臟、瘦肉、雞肉、蛋、牛奶、乳酪、無花果、花生、芝麻、綠豆、全麥製品、小麥胚芽、糙米、胚芽米
- 含維他命B12的食物
- 牛肝、豬肝、雞肝、牡蠣、秋刀魚、海瓜子、蜆藍酪、乳酪、蚌蛤、蛋、鮭、腎、肝、鯖、牛奶，蔬菜中大多不含B12；B12僅能由動物性食物獲得。
- 含葉酸的食物
- 雞肝、牛肝、豬肝、扇貝、油菜花、菠菜、草莓、小麥胚芽、蠶豆、扁豆、新鮮深綠色葉菜類、菠菜、蘆筍、甘藍、酵母、牛肉、馬鈴薯、全麥麵包以及烘培豆類

## 含鐵食物

鐵質是人體必需的礦物質，我們許多重要的生理機能，如造血、核酸、蛋白質、醣類、脂質的利用都需要它，另外鐵質也與強化免疫功能，維護腦神經系統的發育與功能有關，一旦缺乏，容易引發代謝異常，甚至造成體內血紅素不足，造成組織缺氧，容易感到疲倦，我們建議減重手術術後的病人均應適當攝取高鐵質的食物，以免出現鐵質不足的現象。

一般來說，動物性鐵質吸收率較植物性者為佳。動物性食材中，紅肉類，如牛、羊、豬、鴨肉、火雞肉以及暗紅色的魚肉、內臟、雞鴨豬血等均含有豐富的血鐵質，是很好的鐵質來源；若是素食者則可由植物性食材中挑選，黃豆、豆類、深綠色蔬菜、全穀類、堅果類等也富含非血鐵質，請適當補充食用。

## 含鈣質和維他命D的食物

減重術友常會出現骨質疏鬆等問題，要想建立強健的骨骼，需要兩個關鍵的營養素：鈣和維生素D。鈣可以促進人的骨骼、牙齒發育，而維生素D則可以促進鈣的吸收和骨骼生長。少於50歲的成年人，每天應該攝入1000毫克的鈣和200國際單位的維生素D；50歲以上的成年人應該攝入1200毫克的鈣和400-600國際單位的維生素D，除了透過維他命錠補充外，我們建議術後適當的補充以下食物，將有助於延緩骨質疏鬆的情形。

- 乳酪
- 優格
- 牛奶
- 沙丁魚
- 深綠葉蔬菜，如菠菜，甘藍等
- 高鈣麥片
- 高鈣果汁
- 大豆
- 高鈣豆奶
- 全麥麵包，穀物製品

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官網網站

