

### 【「疫」起吃出保護力】

發行日期：111年9月26日

「我的餐盤」 最重要的是飲食均衡！



### 衛生福利部國民健康署的「我的餐盤」

#### 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



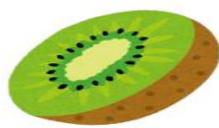
雞肉

## 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！

資料來源:

參考資料



衛生福利部國民健康署

<https://health99.hpa.gov.tw/material/7100>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

