



防疫健康吃

忠貞國小

午餐辦公室

防疫健康吃

- 世界衛生組織曾發表新冠病毒疫情爆發期間，飲食與營養的建議如下：

1. 每天吃新鮮和無加工的食物

- ◎ 蔬菜與適量水果 (每日2-4份/每份約1平碗)
- ◎ 適量堅果 (每日1-2份/每份約1湯匙)
- ◎ 全穀雜糧類 (例如:糙米、南瓜、馬鈴薯、芋頭、山藥、未加工的玉米，小米，燕麥等)
- ◎ 優質蛋白質來源 (豆製品、海鮮、肉蛋、乳製品)。

對於零食或點心，請選擇當季新鮮水果，而不要選擇糖，脂肪或鹽含量高的食物。



防疫健康吃

2. 每天喝足夠的水

- 水是生命必不可少的。水可以運送血液中的營養成分、調節體溫，運送代謝的廢物並潤滑和緩衝關節。鼓勵民眾每天喝1500-2000cc。
- 水是最佳選擇，但也可以食用其他含水的飲料，例如：
「無糖」的現打蔬果汁、1壺水加1片檸檬片、「無糖」的茶或咖啡(注意不要攝入過多的咖啡因)
- 一定要避免使用甜的糖漿，濃縮果汁，碳酸飲料和含糖的飲料。



防疫健康吃

3. 吃好油，攝取適量的油脂

- 每日攝取適量的無調味堅果類
- 選擇**不飽和脂肪**的食物(例如:海鮮、酪梨、堅果、橄欖油、黃豆油、苦茶油等)，避免飽和脂肪(例如:肥肉、雞皮、內臟、酥油、黃油等)。
- 建議選擇**脂肪含量低**的肉類(魚、家禽)，避免高脂肪及高鹽的加工肉品。
- 避免有**反式脂肪**的加工食品，像是休閒餅乾食品、油炸食品、冷凍比薩食品、人造油脂和脂肪抹醬等。



防疫健康吃

4. 少吃鹽和糖

- 選擇適量的當季新鮮水果
- 在家烹飪和準備食物時，避免過量的鹽和高鈉調味品(醬油和魚露)，有心血管疾病的患者，請將每天的鹽攝入量限制在6公克以下並使用加碘鹽。
- 避免食用鹽和糖含量高的零食，避免汽水以及其他含糖量高的飲料(例如:果汁，濃縮果汁和糖漿，調味奶和乳酸飲料)，而不是甜的零食，如餅乾，蛋糕和巧克力。



防疫健康吃

5. 避免外出吃飯

- 在家用餐可降低與他人的接觸率，並降低感染COVID-19的機會。
- 必要外出時請戴口罩，建議您與咳嗽或打噴嚏的人至少保持1-2公尺的距離。
- 感染者的飛沫可能會在擁擠的環境中快速的擴散開來，落在餐具、桌面和人們(例如:客戶和員工)的手或身上，我們應該要經常洗手，避免病毒的傳染鏈。

