

TV版

TALK版

健康防疫更有效 運動飲食雙管齊下

整理／公關部 圖片、資料來源／衛福部、國民健康署

新 型冠狀病毒肺炎防疫期間，大家待在家中的時間增加，衛福部、

國民健康署提醒民衆，在家中也可以適度運動，避免久坐少動以促進身體健康，同時透過飲食提升自身抵抗力，保護自己也保護他人，才能更有效地對抗肺炎疫情。

飲食篇



研究指出蔬果的攝取量增加會促使發炎介質 (proinflammatory mediators) 減少，並且強化免疫細胞，進而增強抵抗力。不同顏色的蔬果富含各種維生素、礦物質、膳食纖維及植物化

學素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、植化素等多種營養素；膳食纖維可維持腸道健康，增強對伺機入侵的病菌的抵抗力；而植化素則具有抗發炎等活性。

每餐水果攝取量大約一個拳頭大，水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的營養素；每餐蔬菜攝取量則比一個拳頭大一些，也可以適量增加。

關於透過飲食提升免疫力，國民健康署特別整理四撇步，民衆只需透過簡單方式，就能透過飲食提升自身抵抗力，保護自己也保護他人。

1. 每餐用餐時先吃蔬菜：民衆可於用餐時，先將足量的蔬菜夾至碗中，建立吃足蔬菜的好習慣，並建議至少要有道深綠色蔬菜。
2. 菜肉相伴取代大肉塊：家中備餐或自助餐夾菜可選擇如番茄炒蛋、



芥藍肉 絲、豆 干芹菜 等菜色， 避免選擇控 肉、排骨等大塊 類。

3. 多點一份燙青菜：若正餐選用麵食或炒飯類，不易攝取足夠的青菜，應額外點一份燙青菜或青菜湯增加蔬菜量。

4. 讓水果隨手可得：可以固定於客廳或餐廳桌上固定放些方便食用的水果，如橘子、香蕉等，若於餐間肚子餓時，即可取用，不但有助於一天達到應攝取之建議量，更可取代吃零食的習慣。

國民健康署呼籲防疫期間聰明吃、

快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力，共同抗擊疫情。

運動篇

世界衛生組織指出，身體活動（含勞務、家務、交通及休閒活動等）不足為全球死亡前十大危險因子，約有二一、二五％乳癌及結腸癌、二七％糖尿病及三〇％缺血性心臟病，都是因身體活動不足所造成。

對此，國民健康署提供居家適度運動的三個妙招，讓您在居家鍛鍊身體，提升防疫能力：

1. 伸展或肌力訓練：如瑜珈、仰臥起坐、伏地挺身、彈力球或彈力帶，或是客廳來回走動、原地扭腰擺臀和家人一起跳舞。

2. 利用室內運動器材：如室內腳踏車或跑步機等來維持身體活動與運動。

3. 做做健康操：兒童及青少年選擇有趣的親子活動，進行快樂體操和遊戲；成年人可做上班族健康操；老年人則可以在家

打太極拳、八段錦、高齡長者健康操，或從居家的身體活動，如步行、曬衣服、提物、站姿或坐姿等日常活動，強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力等，促進健康。

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少六〇分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少一五〇分鐘；活動能力較差的老年人每週至少應有三天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。國民健康署針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康動起來，更多資訊可至國民健康署健康九九網站 <https://health99.npa.gov.tw>（首頁／找教材／多媒體或手冊）下載使用。

國民健康署呼籲防疫期間，居家主動健身，並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。



蹲伸擴胸



上班族健康操



高齡長者健康操



4234 雙手平舉