澳洲註冊營養師趙港樑

澳洲註冊營養師、香港浸信會醫院註冊營養師、營養學碩士、食品及營養學學士。

秋季養肺秘訣：營養食材提高肺部健康

隨着秋季到來，氣溫逐漸轉涼，天氣變得乾燥，我們的呼吸系統會受到影響，尤其是抵抗力薄弱的人士會較易患上呼吸道疾病。因此秋天時更需要關注和照護肺部健康，而營養食材正是提高肺部健康的重要元素之一，以下介紹幾種秋季肺部保健的食材及其營養之道。

選擇富含維他命A、C、E的食材

維他命A、C、E是肺部保健的重要營養素。它們具有抗氧化、抗炎、增強免疫力等作用，有助於保護肺部細胞，減輕空氣污染及降低自由基對細胞侵害等不良因素對肺部的損害。

維他命A：胡蘿蔔、南瓜、蕃薯、羽衣甘藍、菠菜等蔬菜類食物；奶製品、雞蛋和魚類亦是富含維他命A食物來源。

維他命C：主要來自蔬菜和水果類食物，如柑橘類水果、番石榴、木瓜、草莓、奇異果、青紅椒等。而五穀類和蛋白質類食物則只含有少量維他命C。

維他命E：主要存在於含有脂肪的食物中，如堅果類（杏仁、橡子等）、植物油（橄欖油、葵花籽油等）、杏仁醬、花生醬、全麥食品、小麥胚芽、堅果、堅果醬、種子和植物油等。在日常飲食中多選擇維他命E食材，有助提高肺部的抗氧化能力，保護肺部健康。

食用富含奧米加3脂肪酸的食物

奧米加3脂肪酸具有抗炎、抗氧化、預防血栓等作用，亦可以幫助減輕肺部炎症反應和氧化壓力。主要食物來源包括富含奧米加3脂肪酸的魚類，例如三文魚、鯖魚、秋刀魚等；另外亞麻籽油、核桃、雞蛋等亦富含奧米加3脂肪酸。適量食用這些食物，既可為身體提供優質脂肪，也有助維護肺部健康。此外，魚類還含有維他命D，不僅對骨骼健康有益，也能增強免疫系統並對肺部健康具有重要作用。

多吃膳食纖維

有研究表示炎症是許多肺部疾病的根源，而膳食纖維可以減輕身體的炎症反應，亦有助預防肺部疾病。其他研究也顯示膳食纖維可以改善腸道菌群平衡，提高免疫力減少感染，並釋放保護肺部的天然化學物質到身體中。富含膳食纖維的食材有：全麥食品、豆類、綠葉蔬菜、水果等。在日常飲食中，多吃這些食材，有助於肺部排毒，維護肺部健康。

注意烹飪方式

適當的烹飪方式甚為重要，不僅可以保留食材的營養成分，更可減少對肺部的負擔。建議避免過度加熱、燒烤、油炸等高溫烹飪方式，這些方式會產生大量的煙霧和有害物質，對肺部造成傷害。大家可選擇蒸、炒、煮、燉等方式烹飪食物，不但可保留食材的營養成分，同時可減少有害物質的產生。

總括來說，秋季時大家應選擇富含維他命A、C、E、奧米加3脂肪酸和膳食纖維的食材，亦應注意適當的烹飪方式，以助保護肺部健康。除此之外，還應該注意室內通風，減少空氣污染，亦應戒掉吸煙等不健康習慣，才能全面維護肺部健康。

如果需要進一步的個人化飲食建議，建議向註冊營養師諮詢以制定適合的方法。欲了解更多，歡迎致電香港浸信會醫院營養部查詢。

電話2339-8794或電郵至info@hkbh.org.hk