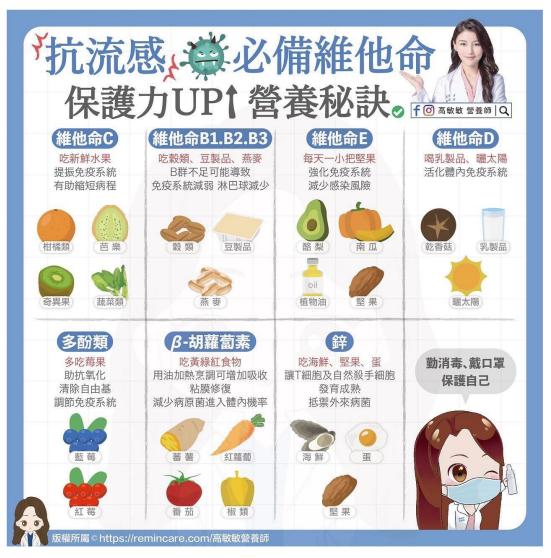
## 感染流感怎麼治療?吃什麼可以幫助康復?

考量多數流感患者可以自行痊癒,治療流感時,醫師會以退燒、止咳等支持性療法為主,並適時給予抗病毒藥劑。

想要盡早恢復健康,多喝水、多休息是對抗流感病毒的不二法門。此外,營養師高敏敏建議,可以吃芭樂、柳丁、草莓、奇異果等新鮮水果,增加維生素 C;食用堅果補充維生素 E,或使用含維生素 E的植物油烹調含硒食物,達到相輔相成的保護作用;而補充蕈菇類、喝乳製品、曬太陽,可增加維生素 E的攝取;食用藍莓、紅莓等多酚類,能夠抗氧化、清除自由基,調節身體免疫系統。正餐方面,可吃穀類、豆製品和燕麥,補充維生素 E1、E2、E3、促進碳水化合物代謝,有助於提升活力;多吃黃綠紅蔬菜,可以補充 E2、胡蘿蔔素;食用海鮮、南瓜則能補充鋅,增強人體免疫力。



## 資料來源:

文 / 2023 年 9 月 25 日 Yahoo 奇摩顧健康 <a href="https://ynews.page.link/EEHEU">https://ynews.page.link/EEHEU</a> 圖 / 2022 年 10 月 17 日高敏敏營養師

 $\underline{https://www.facebook.com/photo.php?fbid=667135641438123\&set=a.221070839377941\&type=3\&ref=embed\_postates.pdf{a}$