

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D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B1、B2、B3，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β-胡蘿蔔素；食用海鮮、南瓜則能補充鋅，增強人體免疫力。

抗流感必備維他命

保護力UP↑ 營養秘訣

高敏敏 營養師

維他命C 吃新鮮水果 提振免疫系統 有助縮短病程  柑橘類 芭樂 奇異果 蔬菜類	維他命B1.B2.B3 吃穀類、豆製品、燕麥 B群不足可能導致 免疫系統減弱 淋巴球減少  穀類 豆製品 燕麥	維他命E 每天一小把堅果 強化免疫系統 減少感染風險  酪梨 南瓜 植物油 堅果	維他命D 喝乳製品、曬太陽 活化體內免疫系統  乾香菇 乳製品 曬太陽
多酚類 多吃莓果 助抗氧化 清除自由基 調節免疫系統  藍莓 紅莓	β-胡蘿蔔素 吃黃綠紅食物 用油加熱烹調可增加吸收 粘膜修復 減少病原菌進入體內機率  蕃薯 紅蘿蔔 番茄 椒類	鋅 吃海鮮、堅果、蛋 讓T細胞及自然殺手細胞 發育成熟 抵禦外來病菌  海鮮 蛋 堅果	勤消毒、戴口罩 保護自己 

版權所屬 © <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

資料來源：

文 / 2023 年 9 月 25 日 Yahoo 奇摩願健康 <https://ynews.page.link/EEHEU>

圖 / 2022 年 10 月 17 日高敏敏營養師

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=667135641438123&set=a.221070839377941&type=3&ref=embed_post