

風濕性疾病食療：

註冊營養師(英國) 陳國賓 Leslie Chan



風濕性疾病的飲食要素

- 致炎因素
- 影響炎症程度
 - Omega 3 / Omega 6
 - The Inflammation Factor Rating (IFR)
- 個別營養素與免疫系統關係
 - Vitamin D
- 腸道健康與免疫系統
- 病患者基本營養需求

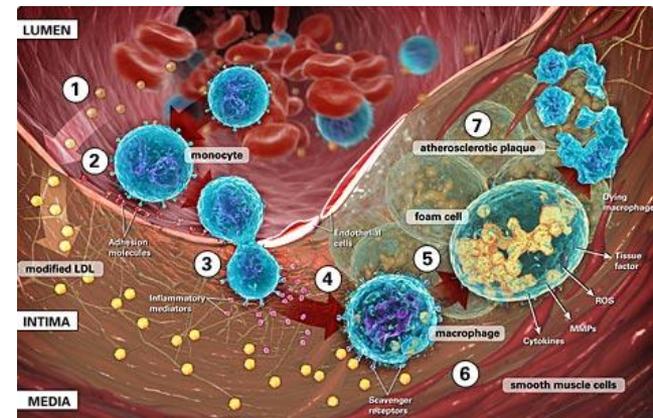
飲食與炎症

- 傳統上, 脂肪酸的攝取與人體免疫能力有重要影響
- 關節炎、皮膚敏感、哮喘..
- 脂肪酸被吸收後會轉化成不同成分
- 並影響白三烯素的「活性」



脂肪酸與炎症

- 奧米加6多元不飽和脂肪酸
 - 增加白三烯素的「活性」
- 奧米加3多元不飽和脂肪酸
 - 降低白三烯素的「活性」
- 奧米加6 ↗ 發炎
- 奧米加3 ↘ 發炎



奧米加6多元不飽和脂肪酸

- 家禽類
- 粟米油、葵花籽油、芥花籽油
- 堅果、杏仁、南瓜籽



奧米加3多元不飽和脂肪酸

- 高脂魚類
 - 三文魚、花鯖魚、吞拿魚、多春魚
- 阿麻籽



小結：

- 均衡飲食, 達致脂肪酸平衡
- 選用奧米加3：奧米加6平衡調和油
- 適量增加海產、高脂魚進食量



魚油丸及相關補充品

- 研究證實含**EPA**、**DHA**的魚油丸有抑壓身體發炎的效用
- 宜選用高濃度的「魚油丸」
 - 減少攝取不必要的脂肪
- 服食薄血丸人士需諮詢醫護人員



抗氧化元素與炎症

- 抗氧化元素並非單一元素
- 主要來自蔬菜、五穀,亦有來自肉食
- 維他命A、C、E都是常見的抗氧化元素
- 研究發現大量進食抗氧化元素有抑制「炎症」
- 同時減少鹽分攝取？



抗氧化元素與炎症

- 多種研究顯示, 並非單一抗氧化元素的效用, 是多種抗氧化元素的協同效應
- 多吃水果、蔬菜、高纖五穀食物
- 多用香草配料作配菜、調味
- 避免進食大量含維他命A、E的補充品



食物抗炎指數



- 綜合食物**20**個多營養因素
- 脂肪種類/必須脂肪酸/維生素/礦物質/
抗氧化物/血糖指數/抗炎因子
- 指數愈高愈抗炎
 - 高脂魚(300)
- 負數=增加炎症風險
 - 漢堡包(-144)

食物抗炎指數(負數食物)

食物	IFR / portion	食物	IFR / portion
牛/豬肉(4-6安士)	-6	白麵包	-75.5
芝士(1片)	-17	薯片(1包)	-110
朱古力	-19	香蕉(1隻)	-118
脫脂奶(1杯)	-27	雞肉(4安士)	-129
曲奇(1片)	-38	漢堡包(1個)	-144
雞蛋1隻	-43	汽水(1罐)	-215
牛奶(1杯)	-44	白飯/白粉(1碗)	-237
橙汁(1杯)	-72	薯仔(1碗)	-255.5

食物抗炎指數(正數食物)

食物	IFR / portion	食物	IFR / portion
高脂魚(3-5安士)	300	椰菜/椰菜花	27.7
菠菜(半杯/熟)	246	番茄	22
甘筍(1/2杯/熟)	131.8	一般水果	15.7
南瓜(1/2杯)	54	加工肉/腸(1片)	9.7
西蘭花(1/2杯)	51	青豆角	9.5
堅果(1安士)	36.7	茶	1

維他命D與免疫力

- 維他命D對免疫力調節相當重要
- 幼兒維他命D點滴計劃
- 維他命D飲食來源：
 - 動物肝臟
 - 高脂魚類
 - 蛋黃、芝士
 - 「加D」食物, 橙汁/豆奶/全穀類
- 充分日照活化維他命D



益生菌與免疫平衡

- 人體免疫系統受腸道細菌環境影響
- 免疫平衡治療由改善腸道健康入手
- 健康腸道
 - 增加營養素吸收
 - 減少病元吸收
 - 減低炎症程度

益生菌的選擇

- 天然益生菌
 - 芝士、乳酪、乳酪飲品、發酵食物(泡菜)
- 培植益生菌
 - 特定菌種功能
 - 非特定功能菌種



個人基本飲食需要

- 過於偏重病理飲食 → 營養不良
- 均衡飲食 VS. 戒口
- 按個人需要決定飲食餐單
 - 身高、體重
 - 運動量
 - 各種慢性病
 - 藥物治療



五穀類 VS. 全穀類

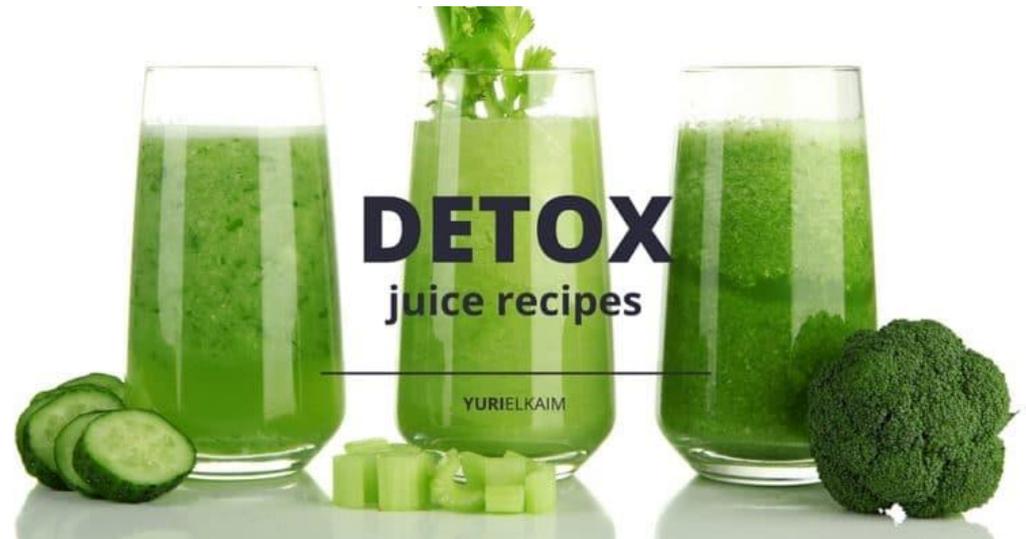
- 白米 → 白米+胚芽+糠皮 (糙米)
- 澱粉 → 澱粉+脂肪酸+胺基酸
+微量元素+纖維素

- 選擇全穀類食材
 - 乾豆類
 - 藜麥/小米
 - 燕麥/薏米
 - (南瓜籽/芝麻)



蔬果類

- 多選不同種類蔬/果
- 隨天氣循環選擇蔬菜
- 水果 vs. 果汁
- 水果 vs. 乾果



蛋白質類

- 肉食與非肉食蛋白平衡
- 多吃「完整肉類」、「完整蛋類」
- 高鹽/不低脂/加工素食
- 魚、奶、蛋素食

加工品含化學添加劑，長期或大量攝取會增加致癌風險，也會增加肝臟的負荷。

外科專科醫生 盧麗愛



素食不一定健康

專家教你揀素食加工品

Topick
hket.com

油、鹽、糖類

- 食油是主要營養素來源
- 進食不單為滿足營養需要
- 飲食需切合實際/人性化需要
- 留意健康食品的真正營養差別



Q&As.....

