

3 抗氧化維他命E

維他命E是一種抗氧化元素，中和體內游離基及抑制細胞氧化，防止發炎等。維他命E亦可令肌膚保持彈性及光滑，有助延緩衰老。成人每日需要15毫克維他命E。要達標，我們可多吃果仁、種子等，多用種籽油作沙律油或煮食油。

將以下食物納入日常飲食中，維他命E攝取量便容易達標：

- A. 杏仁1安士作小吃
- B. 果仁醬全麥三文治1份做早餐
- C. 添加維他命E全麥早餐穀物1碗
- D. 葵花籽油、紅花籽油代替粟米油或菜油



4 防病維他命C

對抗細菌、減低癌症風險、維持免疫力、抗氧化是維他命C的強效，所以我們每日應謹記吸收足夠維他命C。

成人每日需要最少60克維他命C，要達標其實不難，因為只要吃一個橙、一個奇異果或一杯士多啤梨已能達標，然而不少人每日吃一個生果都做不到，久而久之，難免體弱多病。

不想做「病壞」，請即行動，從今天起補充維他命C。

補C食物	C含量
A. 紅燈籠椒半杯	142毫克
B. 中型奇異果1個	70毫克
C. 橙1個	70毫克
D. 鮮橙汁1杯	61-93毫克
E. 士多啤梨半杯	49毫克

5 護眼護膚維他命A

維他命A是保護眼睛、維持組織正常生長、維持免疫力的必需元素。維他命A有兩種形態，一是A醇 (retinoid, 存在於動物性食物中)，二是胡蘿蔔素 (carotenoids, 存在於植物中)，後者是重要的抗氧化元素。凡是顏色鮮豔的蔬果，都含豐富胡蘿蔔素。

男士每日需要攝取5,000IU (國際單位) 維他命A，女士需要4,000IU。想攝取足夠維他命A，可多進食以下食物：

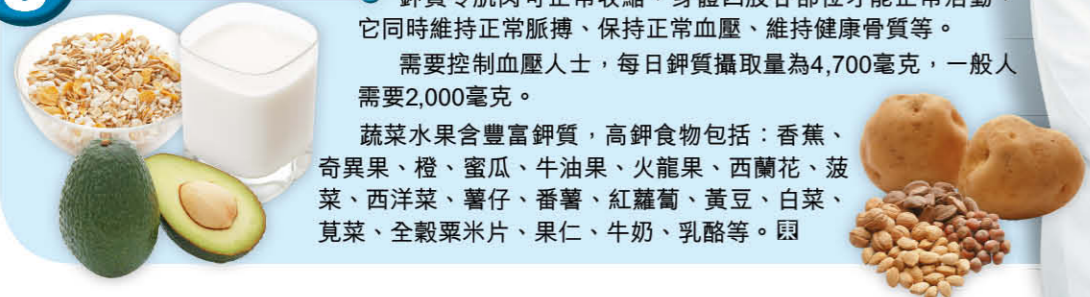
- A. 紅蘿蔔、B. 番薯、C. 南瓜、D. 菠菜、E. 哈密瓜、F. 西蘭花、G. 燈籠椒等。



6 鉀質降血壓

鉀質令肌肉可正常收縮，身體四肢各部位才能正常活動，它同時維持正常脈搏、保持正常血壓、維持健康骨質等。需要控制血壓人士，每日鉀質攝取量為4,700毫克，一般人需要2,000毫克。

蔬菜水果含豐富鉀質，高鉀食物包括：香蕉、奇異果、橙、蜜瓜、牛油果、火龍果、西蘭花、菠菜、西洋菜、薯仔、番薯、紅蘿蔔、黃豆、白菜、萵菜、全穀粟米片、果仁、牛奶、乳酪等。



全球美食雲集香港，港人可說是最有口福了！可惜食得多、吃得豐富，不代表吃得好，有六種必需營養素，像六劍俠般幫我們強壯機能、防病、抗衰老，但我們卻經常吃不足夠。長遠下來，必然未老先衰，疾病早降。

想營養充足，長壽防病，就要聽營養師建議，教你輕鬆吃足這六種必需營養素！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

英國註冊營養師 余思行



尋營養 6 劍俠

1 密密補鈣

無論甚麼年紀都需要攝取足夠鈣質，年幼時需要鈣質幫助骨骼生長，成年後需要鈣質鞏固骨質，年長時鈣質大量流失更要補充。鈣質同時幫助維持正常心跳、凝血及肌肉活動；研究亦證實攝取足夠鈣質與正常血壓的關係及有助控制體重。

十九歲至五十歲成人每日需要1,000毫克鈣，五十一歲以上需要1,200毫克鈣。香港人大多不達標，究其原因，可能與東方人較少飲用牛奶有關。

余思行建議，攝取足夠鈣質，最好每日都有乳製品或豆製品，並養成每日飲用一杯牛奶習慣。

「每天早上飲一杯高鈣脫脂、低脂奶或加鈣豆漿，加一份低脂芝士三文治，或選加鈣早餐穀物，午晚餐如能有豆腐，下午一杯乳酪，便能輕鬆達標。」余思行說。大家或可以在下列食物表自由配搭：

高鈣食物 (每份含300-500毫克鈣)	中高鈣食物 (每份含200毫克鈣質)
A. 高鈣低脂/脫脂奶240毫升	H. 花奶4湯匙
B. 高鈣低脂/脫脂奶粉4湯匙	I. 即沖芝麻糊1包
C. 酸乳酪150克	J. 菠菜半碗 (熟)
D. 高鈣芝士1片	K. 菜心4兩
E. 加鈣豆漿250毫升	L. 西洋菜4兩
F. 豆腐1磚	M. 小白菜4兩
G. 芥菜4兩	N. 萵菜4兩

2 纖維大不足

成年人每日應進食不少於25克纖維，但研究顯示九成香港人不足此數，更有五成人低於建議的一半。要知道，纖維除幫助腸道蠕動，防止便秘、腸道發炎、病變等，同時可減低心臟病、癌症以及二型糖尿病風險，進食含豐富纖維食物又能飽肚，幫助控制體重或減肥。

高纖食物	纖維含量
A. 全麥維All Bran 2/3杯	13克
B. 燕麥1杯	4克
C. 梨1個 (中型)	4克
D. 布祿5個	4克
E. 士多啤梨1杯 (8粒)	4克
F. 蘋果1個 (大)	4克
G. 香蕉1隻 (中型)	4克
H. BB椰菜半杯 (熟)	3克
I. 冬瓜半杯 (熟)	3克
J. 紅蘿蔔半杯 (熟)	3克
K. 菠菜半杯 (熟)	3克