



世界華文 媒體集團

醫識力

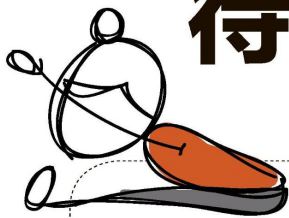
讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my
☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

D u d u k d i R u m a h

待在家中 ≠ 在家中坐著

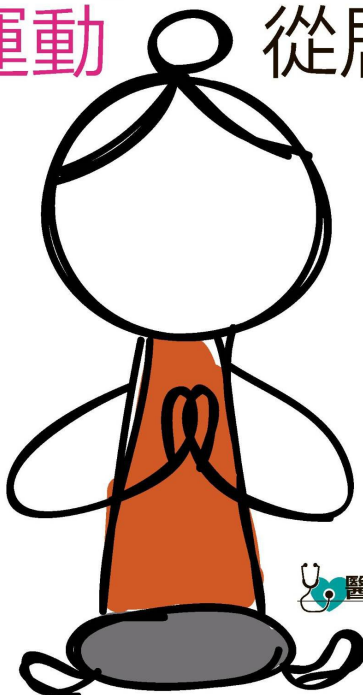
運動 從居家日常做起



醫句話:

民眾必須記住，世上沒有任何一種特定食物能够抵抗 COVID-19 病毒。日常生活中，我們應該持續採取健康飲食法以增強身體的免疫力，這是身體抵抗任何侵入體內的病毒的主要關鍵，而這也將進一步阻止我們將病毒傳播給周圍的人。

所謂的健康飲食，即適量、均衡及多樣化，才能滿足身體所有的營養需求，有助於保持身體健康。此外，行動管制令期間雖然不能出門，但民眾也要保持身體的活躍性，在家中也依然要經常鍛煉身體，這對提高自身免疫力十分重要。



健康飲食法增抗疫能力

COVID-19 疫情日益嚴峻，在這個非常時期，我們必須採取一切必要措施，以防止病毒侵入體內。

除了遵循政府針對醫療防疫和社會防疫提出的所有對策建議，民眾也應該增強自身身體的防禦能力，以對抗任何能夠侵入體內的病毒。

許多人可能會感染到 COVID-19 的病毒。但有些患者只會出現輕微的症狀，並且能夠康復。但其他人，尤其是長者，他們在受感染時會出現嚴重的症狀。為什麼每個人受感染後所表現的症狀會不一？這其中的差別在於每一個體體的免疫力狀態。

日常生活中，我們應該持續採取健康飲食法以增強身體的免疫力，這是身體抵抗任何侵入體內的病毒的主要關鍵，而這也將進一步阻止我們將病毒傳播給周圍的人。

方法不怕舊 最重要受用

過去多年來，我國營養師都在社區中推廣健康飲食法，也提供民眾各種健康飲食指南，這些飲食及營養知識在這個時候特別能發揮其功效。這些飲食法或飲食指南對許多人來說可能顯得有點「過時」了，但它們確實是增強人體免疫力最有效的方法。

沒錯，以下我所提供的飲食指南，或許你在以前就早已聽說過，但你有讓這些飲食法落實到日常生活中嗎？請讓我們有紀律的、堅持的在生活中落實這些健康飲食法吧！

醫識力 | 文 鄭怡祥博士，翻譯 曾詠韶 飲食營養

從今養成在家做飯習慣

在了解何謂健康飲食法後，我們也必須養成良好健康的烹飪習慣。

行動管制令期間，民眾不能外出用餐，當然我們仍然可以要求食物外送到我們的家。但食物外送限制了食物種類，而且你可能會也對外送食物的安全性有所擔憂。

那就利用這個機會為你的家人準備健康的飯菜吧！這是養成在家做飯、自己準備健康飲食的習慣的最佳時機。並從現在開始，讓這個習慣成為你生活方式的一部分。

準備膳食的過程中，記得採用更為健康的食譜，選擇更為健康的食材，並採用健康美味的烹飪方法。既然行動管制令期間每個人都只能待在家里，請讓你的家人也一起參與其中，以加強彼此的营养知識，並提高家人们的健康意識。

不出門也要動 3網站授居家練身法

最后很重要的一点是，行動管制令期間雖然不能出門，但民眾也要保持身體的活躍性。

政府所提倡的“duduk di rumah”口號，並不能只從字面上理解為“在家中坐著”，它實際上是指“待在家中”。而待在家中時，仍然有許多活動可以幫助你保持身體活躍性，這將提高自身免疫力十分重要。

實際上，在家中你可以想出許多鍛煉身體的方式，比方說，清理你那一整年都沒有打過的房子、清除你那裏已滿茅草的花園、與家中的孩子玩耍（跑來跑去讓身體活動起來）、爬樓梯、進行阻力訓練（resistance training，提高肌力與肌耐力）。

如果民眾想了解更多居家身體鍛煉方式，歡迎瀏覽這3個網站，即馬來西亞營養學會（http://nutriweb.org.my/index.php）、馬來西亞營養月（https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my）、益生菌教育計劃（http://nutriweb.org.my/probiotics）。

最后，我希望大家保持積極的心態，我們最終會把 COVID-19 給擊退！

鄭怡祥博士 (Tee E Siong) 馬來西亞營養學會 (NSM) 主席

疫情防 先學會自救

醫識力“防疫自救指南”，幫助讀者做好防護，提升抵禦能力。

銀髮族應增強防疫意識 提高保護能力

問1：在 COVID-19 期間，銀髮族如何加強個人防護？

答：銀髮族要學習掌握預防 COVID-19 期間的個人防護措施、遵守衛生要求和健康習慣，勤洗手，避免共同使用個人物品，居家環境應該注意通風，落實消毒措施。

問2：銀髮族如何做好心理調適？

答：面對疫情，很多銀髮族可能會感到緊張、不安、困惑、害怕或暴躁。這一切都是正常的，這時可以多與家人和朋友聊一聊會有幫助。保持正常的飲食、睡眠、鍛煉，對於保持好心態、增強自身免疫力非常重要。而打麻將、打牌、喝酒、熬夜就要節制，不要用抽煙、喝酒來緩解自己的情緒，關注國家權威機構發布 COVID-19 信息，不傳謠言不信謠。

問3：銀髮族居家有哪些防護措施？

答：對於居家銀髮族，要加強疫情防護知識的宣傳，指導銀髮族及其家人對科學認識和預防疾病，增強防疫意識，提高防護能力。盡量減少銀髮族外出，如果確需外出，務必做好個人防護。銀髮族的體質較弱，特別是高血壓、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺病等基礎性病患者抵抗力低，在疫癘來襲期間更容易受感冒生病，所以，銀髮族一定要注意保暖。

理性看待疫情，消除恐慌心理，克服焦慮情緒，增強戰勝疫情的信心！
別被製造恐慌的假新聞誤導，
歡迎隨時閱讀星洲《求真》！

醫識力 明日內容 過敏體質易患濕疹 性外耳炎。

溫馨提醒：文章與廣告內提及產品、服務及個案僅供參考，不能作為看診依據，須以醫生的意見為主。

植物營養素含抗氧化劑

日常生活中如何健康飲食？首先，我們一定要食用更多的蔬菜和水果。

蔬菜和水果含有天然植物營養素 (phytonutrients)、維生素和礦物質，它們可以作為抗氧化劑來增強人體免疫系統，讓人體能夠抵抗病毒。

當中，我們必須食用各種不同顏色的蔬菜和水果，以確保人體獲得不同的營養素。當然，在現今的情況下，你可能找不到想要的蔬菜和水果，請別過於計較，先暫時選擇其他種類的蔬菜和水果。

胃口不好或難以進食的民眾，可以選擇將蔬菜和水果製成果汁來喝，但記得不要在果汁中加糖，避免攝入過高的糖分。

此外，正如政府所提，行動管制令期間的食品供應是充足的，所以民眾千萬不要在家中囤積過多的蔬菜和水果，因為它們很容易變質。



飲食適量 均衡 多樣化

除了多吃蔬菜和水果，我們也要採取均衡飲食法。

所謂的均衡飲食，即指適量的攝取各種基本食物種類，以提供身體適量的熱量和均衡的營養素，滿足身體所有的營養需求，這將有助於保持身體健康。比方說，吃下各種類的食物，如蔬菜、水果、全谷物燕麥、肉類、魚類、雞蛋、豆類、乳製品。

民眾必須記住，世上沒有任何一種特定食物能够抵抗 COVID-19 病毒，所以不要只吃單一食物，記得要攝取多樣化的食物種類。

唯有採取適量、均衡、多樣化的飲食，我們才不會過量摄入某一種營養素，比如過量摄入脂肪或糖分，因為過量摄入這些單一營養素可以危害人體的免疫系統。