

如何提昇免疫能力？ 食品安全與幼兒健康 健康講座

主講人

林才群



講師簡介



才群老師

0987-110-899



LINE



網站

曾應邀至[行政院](#)、[中科院](#)、[中研院](#)、[國家高速網路及計算中心](#)、空軍所屬單位、[馬偕醫院](#)、[萬芳醫院](#)、宏仁醫院、中山醫院等醫療單位。台灣大學、師範大學、輔仁大學、清華大學、交通大學、東吳大學、台北醫學院擔任專任講師。[新竹科學工業園區](#)、新竹湖口工業園區、竹南廣源工業園區、中壢、龜山、龍潭、觀音、林口工業園區各單位教育訓練專任講師。

[中國廣播公司快樂聯播網特約來賓](#)

- ✓ 美國自然醫學會(USA Natural Medicine Association)健康管理師
- ✓ 台灣健康生產力管理學會健康管理師
- ✓ 中華民國醫藥管理學會MR師
- ✓ 中華民國教授學會顧問
- ✓ 新北市、台北市暨新竹市警局民防總隊民防教官
- ✓ 台北市消防局防災教育館解說教官
- ✓ 中華民國紅十字會高級急救員、水上救生員

根據衛福部國民健康署110年癌症登記報告，國人罹癌及死於癌症人數，每**4分19秒**就有一人罹癌，每**10分30秒鐘**就有一人死於癌症，110年共**51656人**死於癌症，**55歲以上占86%**

十大**癌症**死亡率依序為

- (1) **氣管、支氣管和肺癌(19.3%)**
- (2) 肝和肝內膽管癌(15.7%)
- (3) **結腸、直腸和肛門癌(12.8%)**
- (4) **女性乳癌(5.2%)**
- (5) 口腔癌(6.8%)
- (6) 前列腺(攝護腺)癌(3.1%)
- (7) 胰臟癌(5%)
- (8) 胃癌(4.7%)
- (9) 食道癌(3.9%)
- (10) 卵巢癌(1.4%)

15大癌症	2019年 死亡人數	2018年 死亡人數	人數增減
氣管、支氣管和肺癌	9,701	9,476	+ 225
肝和肝內膽管癌	7,881	8,297	-416
結腸、直腸和肛門癌	6,436	6,096	+ 340
女性乳癌	2,633	2,511	+ 122
口腔癌	3,425	3,279	+ 146
前列腺(攝護腺)癌	1,538	1,454	+ 84
胰臟癌	2,497	2,331	+ 166
胃癌	2,379	2,395	-16
食道癌	1,983	2,036	-53
卵巢癌	683	644	+ 39
子宮頸及 部位未明示子宮癌	674	687	-13
非何杰金氏淋巴瘤	1,275	1,207	+ 68
白血病	1,123	1,132	-9
膀胱癌	1,086	1,071	+ 15
子宮體癌	392	409	-17

台灣到底還有什麼可以吃？



毒醬油
單氯丙二醇
致癌



Click here to enter your text messages click

yes



毒布丁(2013)
工業用-乙二胺四乙酸
致癌
腎病變
低血壓



毒澱粉(2013)
順丁烯二酸
急性腎衰竭

防彈咖啡真的有效嗎？



椰子油常用於烹調食物，許多人還認為它能幫助燃脂減肥、預防禿頭跟失智、保養皮膚，**但事實真的是如此嗎？**

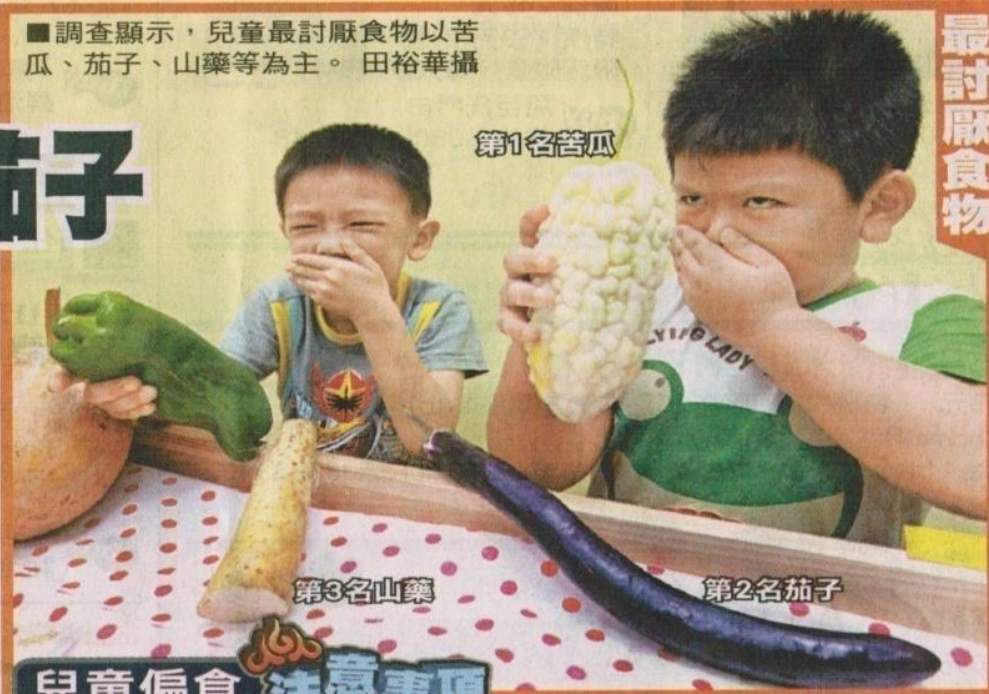
美國哈佛大學流行病學系兼任教授米歇爾斯研究發現，椰子油含有約86%的飽和脂肪，**含量比豬油高出2倍以上**，若不節制使用，將會大幅增加中風與罹患心血管疾病的風險，並把椰子油稱作「可吃的最糟食物之一」，甚至批評是「純正毒藥」？



兒童3成6偏食 最討厭苦瓜 茄子

■調查顯示，兒童最討厭食物以苦瓜、茄子、山藥等為主。田裕華攝

最討厭食物



第1名 苦瓜

第2名 茄子

第3名 山藥

兒童偏食 注意事項

- 不須逼孩子吃光食物，正餐應30分鐘內吃完，以免用餐時間拖延
- 養成孩子專心用餐習慣，別讓電視或其他東西轉移注意力
- 食材多變化，可混合各種類食材，讓孩子逐漸喜歡不愛吃的食物
- 食材多選蔬果，每天至少3份蔬菜、2份水果(每份約一個拳頭大)
- 盡量不讓小孩吃零食，也勿將零食當成孩子吃飯獎勵品
- 不要以自己飲食習慣為購買食材標準，以免孩子跟著一起偏食

資料來源：兒童福利聯盟、營養師翁惠玲、趙舜卿醫師

【張勳德、高麗玲／台北報導】兒童福利聯盟昨公布台灣兒童偏食情況調查，結果高達三成的孩子有偏食，其中三分之一偏食孩子有便秘。兒童最討厭的食物以苦瓜居首，其次是茄子、山藥。專家呼籲家長要多鼓勵孩子嘗試不同食物，並多變化烹飪方式，以免長期偏食影響發育。

3成偏食童有便秘

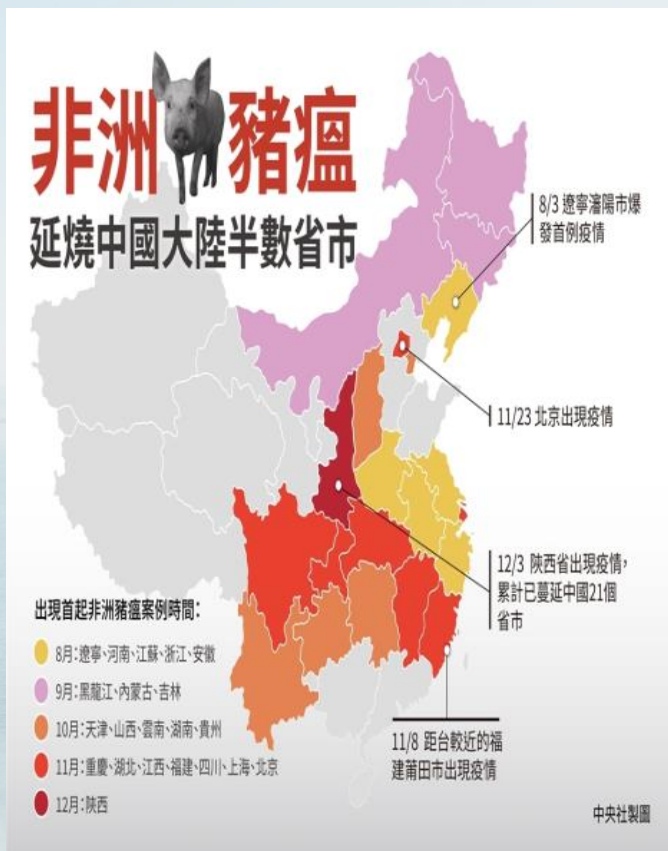
兒盟調查顯示，高達三成六孩子沒天天吃蔬菜，其中更有一成四孩子每周有五天沒吃蔬菜，但高達四成六的孩子每周吃油炸食物一次以上。因纖維及礦物質攝取不足，三成一的偏食孩子有

便秘，另四成四孩子誤以為喝蔬果汁可取代蔬果營養。

台大醫院營養師翁惠玲表示，臨床中看到很多孩子都只愛吃肉不吃蔬果，導致便秘、食慾不振，嚴重還會影響發育。兒盟執行長王育敏說，除鼓勵孩子吃蔬果，也要變化食材與烹飪方式，讓孩子習慣不同食物。

曾做過兒童偏食和便秘調查的林口長庚兒童醫院胃腸肝膽科主任趙舜卿說，國內一至三歲小朋友約有三分之一有偏食問題，三歲以上超過五成；而偏食和便秘會互相影響，有偏食的小朋友易有便秘，會便秘的孩子，通常也會偏食。

CAS都出包，你吃的安心嗎？



▲行政院消保會抽驗學生午餐肉品，發現新北、桃、雲、南、高等五縣市學校營養午餐肉品含瘦肉精等禁藥，外界詫異的是，不合格肉品5家供應商，有4家通過CAS（優良農產品）驗證

燒烤油炸的 致癌物



油煙 油遇到高溫會產生毒素

油炸食物 除了脂肪，還會產生許多不安定的化學分子和粒子，是人體細胞發炎、致癌元凶對身體影響更大

燒烤肉品 一塊八盎司重炭烤牛排會產生相當於120根香煙的致癌物質

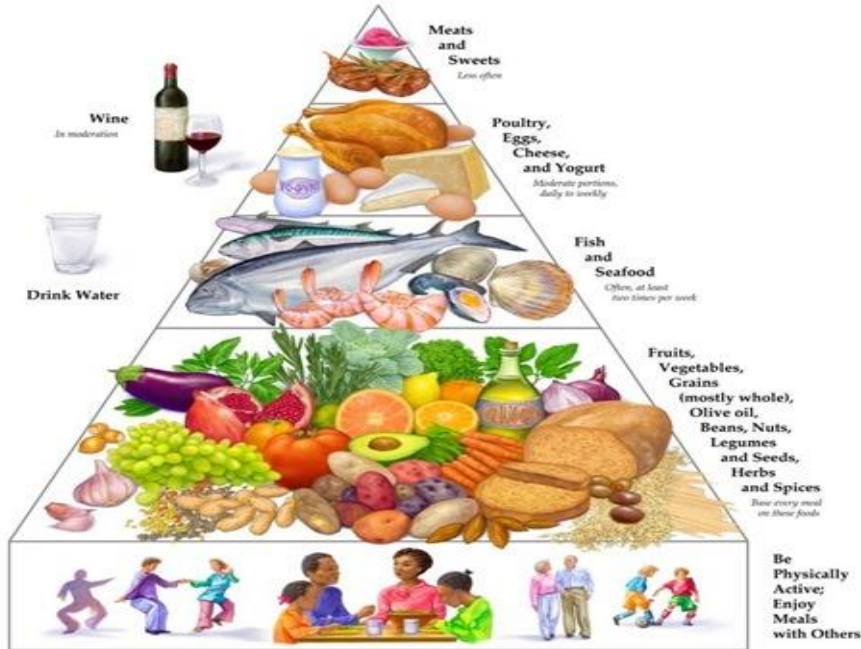
碳水化合物 丙烯醯胺
油脂 多環芳香碳水化合物
蛋白質 異環胺
胺基酸 異胺酸

現代人的飲食陷阱——加工食品

- ▶ 加工食品通常會加入一些值得商榷的東西：
像色素、糖精、防腐劑、除霉劑、漂白劑、人工香料等添加物，以及鹽、糖和脂肪，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。
- ▶ 美國舊金山的班·范歌德醫生(兒童過敏專家)發現，**40%--50%的兒童過敏病例是因為食物添加物造成的。**
- ▶ 很多過動兒一旦停止吃含有人工色素、人工香料和一些防腐劑的食物後，行為立刻大有改善。



地中海飲食建議



© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

1. 少紅肉、少糖
2. 平時以白肉為主
3. 彩虹蔬果及五穀雜糧為主
4. 適量的運動及培養良好的興趣
5. 每天6-7杯的水
6. 適量的紅酒



慢性病為什麼是國人的殺手



抵抗力弱. 營養不均. 近視. 提早發育. 過敏

保健食品真的健康嗎

每天吃5種保健食品 「鑽石級」直銷女爆肝亡

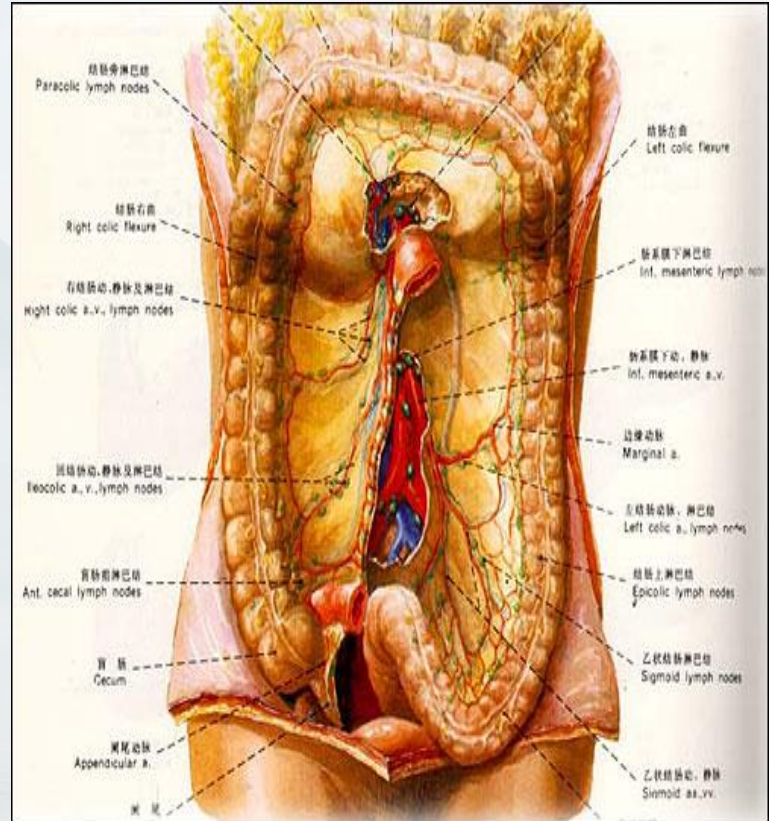
now news
今日新聞



<http://www.nownews.com>

人體最大的免疫器官

- **腸道**不僅擁有消化吸收功能，更是人體最大的免疫器官，掌管著人體70%以上的免疫功能
- 調節情緒的神經傳導物質-血清素90%是由腸道所製造,血清素左右人們的睡眠、食慾、疼痛喜怒哀樂，越來越多研究發現腸躁症、憂鬱症、自閉症、慢性疲勞等身心疾病多與長腦軸線有關。
- 快速的生活節奏、不良的飲食習慣，往往會**打破腸內菌群平衡**，有益菌越來越無力抵擋有害菌的積鬱及侵蝕，進而造成疾病的發生。



大腸、直腸癌躍昇癌症增加人數第一名 (連續第15年第一名)

•2021年男、女性各種癌症增加前五名
排行榜

性別	No1	No2	No3	No4	No5
男性	大腸直腸癌	肺癌	口腔癌	肝癌	攝護腺癌
女性	乳房癌	肺癌	大腸直腸癌	甲狀腺癌	子宮頸癌



大腸、直腸癌發生部位比率

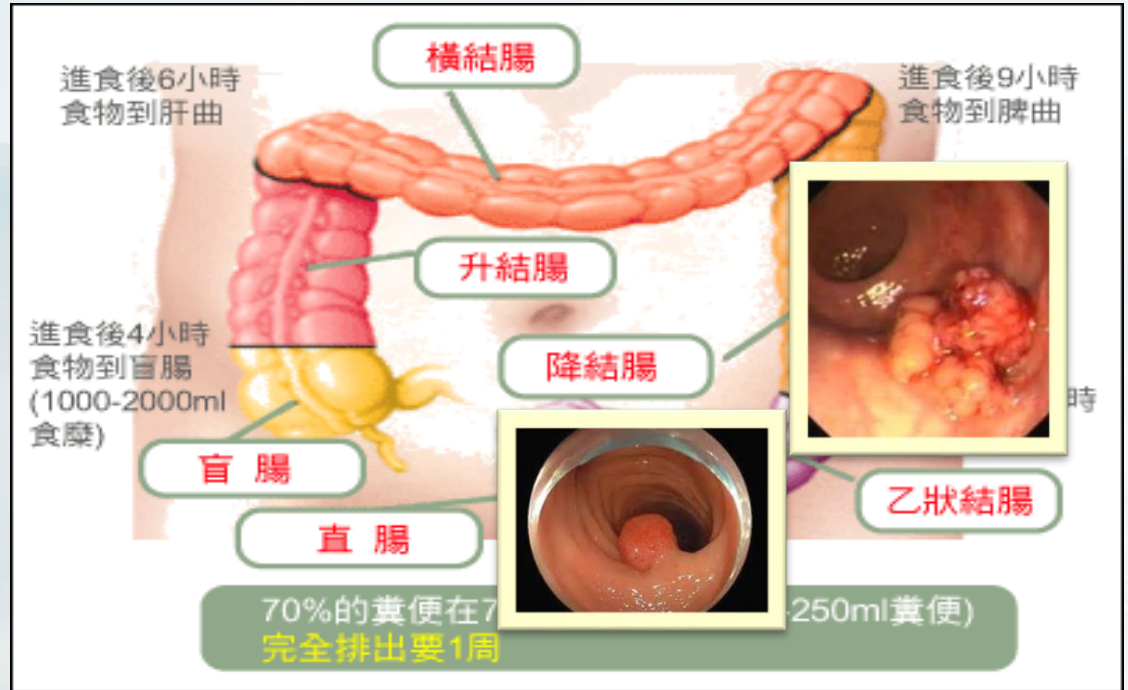
• 乙狀結腸 40%

• 降結腸 35%

【宿便最易堆積的部位】

• 盲腸 8%

• 升、橫結腸 16%



俄國生物學家、曾獲諾貝爾醫學獎的梅基尼可夫 (Metchuifoff) 積其畢生的研究，指出：「大腸積聚的食物殘渣逐漸腐敗之後，形成有害的物質，引發自身中毒，因而產生疾病和衰老。」短短數語道出自身中毒的真義。下圖以流程圖方式說明自身中毒機制：

腸道累積食物殘渣



形成有害物質



引起自身中毒



產生疾病及衰老現象

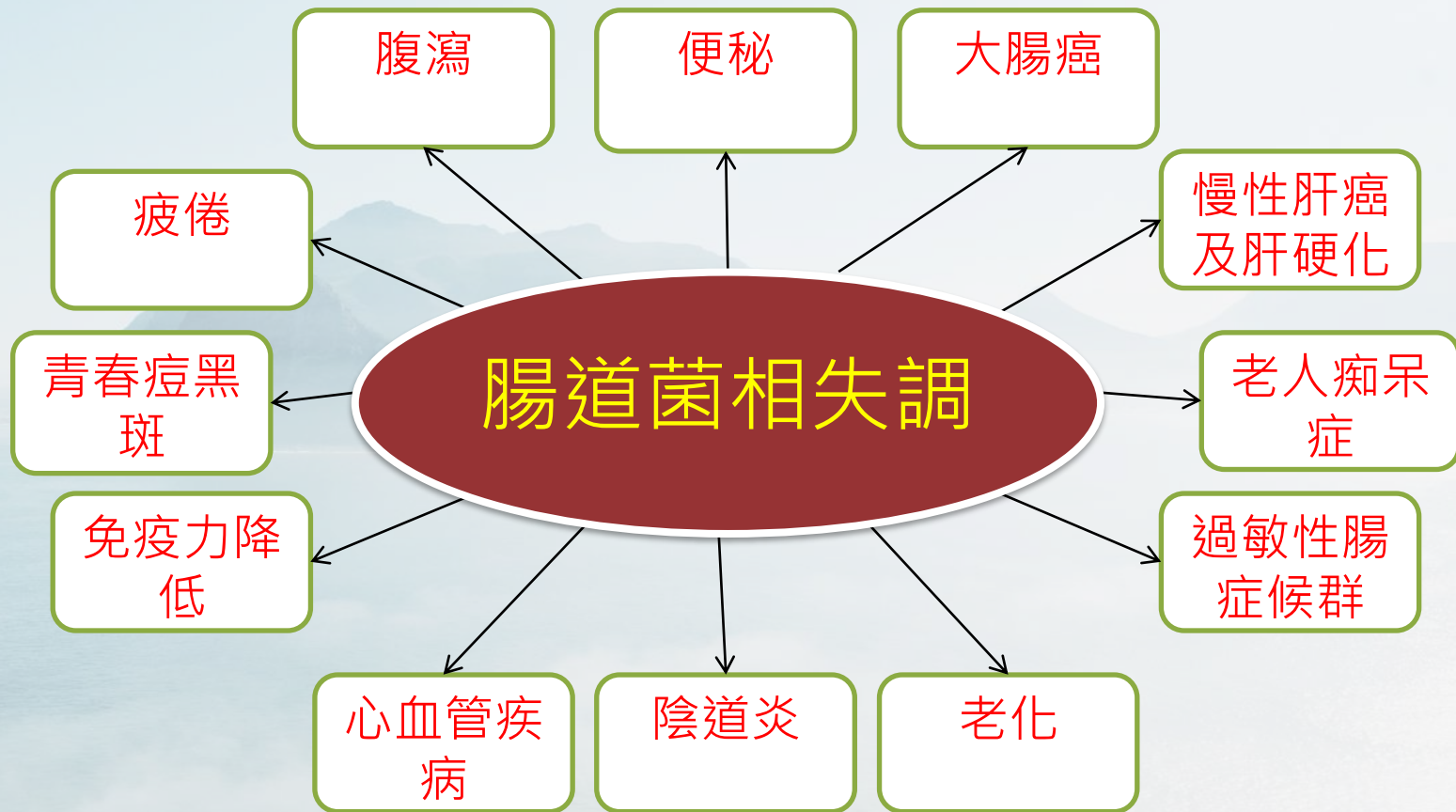


直接或間接引發

氣喘、濕疹、疲倦、失眠高血壓、心臟疾病、更年期障礙、頭痛、背痛、過敏、精神異常等疾病



腸道菌叢失衡衍生疾病



體內毒素積結引致的健康問題



- 失眠。
- 煩躁不安及情緒波動。
- 月事不調及更年期問題。
- 過胖及水腫。
- 經常消化不良，胃氣脹和噁心。
- 容易形成過敏體質。
- 性欲減退。



體內毒素積結引致的健康問題



- 常覺疲倦，精神難以集中，記憶力欠佳
- 經常便秘或腹瀉。
- 皮膚問題-暗瘡，皮膚疹，濕疹，牛皮癬，容顏暗晦灰黃。
- 指甲和頭髮脆弱。
- 體臭和口臭。
- 反復發作的頭痛。
- 頸項，肩膀，關節和肌肉酸痛。



提升免疫力及腸道保健的方法

多菜少肉



多運動



充足睡眠



均衡飲食

少油膩

良好的飲食
習慣

不抽煙

少喝酒

THANKS

簡報完畢，敬請指教



1



用不同造型容器
來喝水

2



喝水變遊戲

3



把水做成
造型冰塊

4



在水裡放一點
水果片

7



把水放在孩子容
易看且拿的地方

5



讓孩子有渴的
感覺

6



全家一起努力常
喝水

8



別讓孩子把奶和
果汁當水喝

8招破解 孩子不愛喝水

天才領袖

以一般大小的碗來說，通常半碗的分量，比如米精三十至六十毫升。每次只添加一種新的副食品，由少量（一至二茶匙）開始，三至五天為單位換新副食品，確認沒有腹瀉、嘔吐、皮膚疹等過敏症狀後，再加量或添加另一種食物。

副食品主要是彌補在快速成長階段，寶寶所需要的營養素，第二是訓練口腔功能，借助副食品的餵食，能幫助舌咽神經、口腔吞食功能成熟，六個月大的寶寶已經可以看得很清楚，透過餵食的動作，對頭頸部的神經發展也有助益。

一歲前以糊狀與泥狀為主，因為寶寶咀嚼、吞嚥的能力還不夠成熟，糊狀或泥狀對吞嚥比較不會有阻礙。六個月大左右適合泥狀、糊狀或米湯，大概八個月大就可以吃一點小塊狀的東西，寶寶可以直接拿起來吃，並能將食物正確的送到嘴巴裡，也是鍛鍊手指小肌肉。

一歲以上，就盡量跟大人一起進食原型、固體的食物，因為滿一歲後，寶寶是視覺的動物，食物的形狀、顏色對他來說是視覺的刺激，學理上也認為視覺刺激讓食物看來比稠狀的更可口，能促進寶寶食欲，只要避免容易噎住的食物（如堅果、葡萄）即可。不應該還有一歲仍在吃泥狀食物的情形喔！

四至六個月：

這個階段寶寶的主食是奶，以整天的食用量來說，奶量七〇%~九〇%，副食品占比一〇%~三〇%。在餵食的頻率上，母乳一天六至七次或是配方奶一天五次，合計約一千毫升。

七至八個月：

此時的整日食用量，副食品占比三〇%~四〇%，奶量六〇%~七〇%。在餵食的頻率上，副食品一天最少兩餐；母乳一天五次，合計七百至九百毫升。

九至十一個月：

到了這個階段，副食品的食用量比重可高於奶量，占比六〇%~七〇%，可分成一天三餐來餵；奶量三〇%~四〇%，母乳一天五次或是配方奶，奶量合計五百至七百毫升。

一歲：

理論上，一歲左右可漸漸以副食品為主食，占整日食用量的七〇%~一〇〇%，奶量減少至〇%~三〇%。寶寶若副食品吃得很好，離乳後可一〇〇%以副食品為主，中間可加入一至兩餐點心，也能給予鮮奶，一天二百至三百毫升。

一、何時吃？

二、吃什麼？

◎一般容易忽略攝取的營養素：

(1) 鐵質 - 紅苋菜

(2) 葉酸 - 菠菜

(3) 維生素C - 甜椒、野苦瓜

(4) 維生素A - 川七、地瓜葉

(5) 維生素B2 - 甜豌豆

(6) 膳食纖維 - 地瓜、糙米

(* 維生素C及鐵質同時補充，可以加強鐵質的吸收率。)

三、吃多少？

1歲後的幼兒和成人一樣，每一大類的食物每天都要吃，若是喝果汁每日不超過180ml並且應選擇現榨果汁。

四、攝取優質好吸收的蛋白質

蛋白質是孩子成長絕對必要的，要選擇小分子好吸收的蛋白質，才有助孩子打穩健康的基礎。

◎優質的蛋白質可分為動物性及植物性：

(1) 植物性蛋白質-可選擇本身即為低脂的大豆，包含黃豆、毛豆等。

(2) 動物性蛋白質-以雞肉、雞蛋、魚肉、低脂牛奶等為最佳來源。

考量過敏、油脂含量、營養素的多元，並含人體所需的必需胺基酸完整程度，優質蛋白質的選擇建議依序為雞肉→雞蛋→豆類→魚類→奶類。

五、儲存骨本要趁早

研究顯示，兒童青少時期骨質積足與成後的骨質偏低有關，並會提高日後出現骨質疏鬆的風險。且嬰幼兒時期對鈣質吸收率高達60-75%，成年後會下降至25%，因此應從幼兒時期就養成吃高鈣食物的飲食習慣。

六、水分要喝足

根據兒童福利聯盟文教基金會調查，全台孩童逾七成喝水量不足。1-4歲的幼兒建議水分下限攝取量：

> 10公斤以下幼兒，公斤數×100ml

> 10-20公斤，公斤數×50ml

我們如何辨別寶寶是否生病了呢？

通常健康的寶寶，清醒時很活潑，哭鬧時可以被安撫下來，如果生病了，最初的徵兆就是行為習慣改變了



VS



【嗜睡】



當你發現寶寶的精神不好、嗜睡，即使醒著的時候也是無精打采的樣子，很難逗笑，對視覺、聽覺上的刺激幾乎沒有反應，則說明寶寶可能生病了！建議帶寶寶去看醫生。

【煩躁不安】



當你的寶寶情緒非常煩躁、易怒、長時間哭鬧不止、無法通過安撫使他安靜下來，說明寶寶可能生病了，或者是正在承受著痛苦。

比如腸絞痛的寶寶，就會每天在差不多的時間，連續哭鬧幾個小時；如有腹股溝疝氣的寶寶，一旦疝塊發生嵌頓，就會出現腹痛、噁心、嘔吐、發燒、厭食、哭鬧……所以當你的寶寶煩躁不安，哭鬧的時間比較長，請儘早帶他去看醫生檢查。

【呼吸急促】



正常來說新生兒安靜時的呼吸是每分鐘40-44次左右，每分鐘呼吸持續超過60-70次稱為新生兒呼吸急促。如果發現寶寶呼吸急促，建議儘早帶他去看醫生。比如新生兒肺炎的早期症狀之一就是寶寶的呼吸變急促了。

【發燒】



對於**3個月以內的小寶寶**來說，發燒是必須要引起重視的。因為在這個年齡階段，尤其是新生兒期間（0-28天），10%以上的發燒是嚴重感染所導致的，比如**肺炎、菌血症、腦膜炎**等。

寶寶正常的體溫是腋下37.5度以內，直腸38度以內，耳膜37.5度以內。如果你發現寶寶的體溫哪怕只是比正常範圍高出了一點點，也建議儘早看醫生，儘早治療避免病情加重。

3個月以上的寶寶發燒就不一定了，因為發燒代表寶寶的身體正在抵抗感染，是增強免疫力的過程。

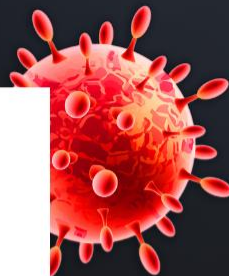
如果你發現你3個月以上的孩子發燒了，可以在家觀察，判斷孩子精神狀態很重要，精神好可以暫時不用看醫生，精神不好應該看醫生。

備好退燒藥，以防不時之需，對乙醯氨基酚或布洛芬，這是目前世界上公認的安全有效的退燒藥。體溫超過38.5度以上才考慮吃退燒藥，精神好暫時不需要吃，精神不好就需要吃，無論是服用次數、分量和服用的方法都必須依從醫生的處方。

肺炎疫情：世界衛生組織解釋正
式命名新型冠狀病毒疾病為
「COVID-19」



ONAVIRUS
COVID-19



主題：幼兒食品安全

【內容大綱】

- ☆ 飲食習慣從小養成
- ★ 小心！可怕人工添加物
- ☆ 食品安全面面觀
- ★ 挑食對健康的影響
- ☆ 如何提升幼兒的免疫力



預防傳染病有三寶

Three Methods for Preventing Contagious Diseases



勤洗手

Wash your hands frequently.



重消毒

Focus on disinfection.



戴口罩

Wear a face mask.

症狀有差異！**新冠肺炎**症狀表現
小孩、大人、老人各有不同！！

Heho



18歲以下孩童

症狀表現

- 低燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 呼吸急促
- 腹瀉
- 脫水



18歲以上成人

症狀表現

- 高燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 喘不過氣
- 疲勞、全身無力
- 嗅覺、味覺喪失



65歲以上長者

或慢性病患

症狀表現

- 高燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 頭昏腦脹
- 呼吸困難
- 胸悶胸痛

新冠肺炎「14種症狀」發燒第一名

T/BS HD

資料來源：世界衛生組織

發燒	87.9%	頭痛	13.6%
乾咳	67.7%	寒顫	11.4%
乏力	38.1%	噁心嘔吐	5.0%
咳痰	33.4%	鼻塞	4.8%
氣短	18.6%	腹瀉	3.7%
肌肉關節痛	14.8%	咳血	0.9%
咽喉痛	13.9%	結膜充血	0.8%

14種症狀

病毒變異多、繁殖快
防疫召集人：準備長期抗戰

健康20

中央流行疫情指揮中心召集人 張上淳

新冠肺炎14種典型症狀 發燒第一名！

※僅供參考 以上僅列出常見症狀，不代表全部症狀都會出現



兒童新冠後遺症 多系統炎症綜合症 MIS-C

MIS-C是一種可導致身體不同部位發炎的疾病，包括心臟、肺、腎臟、大腦、皮膚、眼睛或胃腸器官

兒童確診新冠肺炎後，或者曾經接觸過新冠患者，最嚴重的併發症

嘴唇乾裂

草莓舌

嘔吐

腹瀉

腹痛

持續高燒

頭暈/頭昏
低血壓的表現

紅眼

皮疹

並非所有兒童都會出現相同症狀，如出現類似症狀，請立即求醫
嚴重情況或需進入加護病房，甚至引起器官失調或者退化的情況

疫情高峰期重點補充 4 大元素



維生素

維他命A和β-胡蘿蔔素能維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康，鞏固免疫系統的第一道防線；維他命C、E則幫助維持細胞膜和呼吸道黏膜組織的完整性，以隔擋外來病菌；維他命D的含量會影響呼吸道感染的機率；而攝取足量的鋅有助皮膚和黏膜的生成。



優質蛋白質

免疫系統需要蛋白質才能正常運作，不僅是構成身體細胞、白血球和抗體的主要成份，也是修補受損組織、黏膜修復和維持免疫機能的主角。



益生菌

免疫系統有70%是在腸道，補充益生菌有助於調整腸道生態，保護腸道黏膜，進而提升自我保護力。



綠茶

茶葉讓身體免疫系統產生對抗感冒病毒、抑制病菌。其中以綠茶的兒茶素含量最高，兒茶素能夠覆蓋在突起的粘膜細胞上，防止病毒和粘膜結合。

按時進餐中，早餐十分重要~



- 需要良好的早餐來開始新的一天。
- 吃早餐的兒童精神好、反應快、無論在課堂上或運動場上的表現都比較好。
- 沒吃早餐的孩子，上課時注意力不能集中，反應慢，學習效果差。
- 不吃早餐不易獲得一天所需的全部營養。
- 吃早餐，可避免兒童亂吃零食。
- 應讓養成早睡早起的習慣，才有時間從容地吃完早餐。
- 早餐的營養必須均衡，例如：牛奶一杯、荷包蛋一個、饅頭一個、橘子一個



不同燈號早餐食物表

	主食	飲料
紅燈 	炸雞塊、熱狗、甜甜圈、薯條、油條燒餅、蔥油餅、可頌、蛋糕、蛋塔、薯餅	可樂、奶茶、紅茶、綠茶
黃燈 	漢堡、蛋餅、米漿	優酪乳、調味乳
綠燈 	包子、饅頭、三明治、麵包、蘿蔔糕	牛奶、豆漿(或一份水果)

註：紅燈代表高油、高鹽、高糖

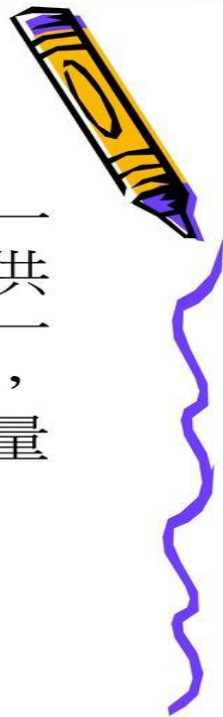
製表：黃玉芳

資料來源：董氏基金會



兒童應該吃多少？

由於每個人的成長速率快慢並不一致，因此食量並不相同，這裡提供的建議量，是針對六到十歲兒童一天所需而設計的，可以作為參考，但是不必強迫孩子遵守。無論食量多寡，切記遵守分配比例為：
主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。



每日飲食指南



食物 \ 年齡	份 量	
	6-9歲	10-12歲
奶類	2杯	2杯
蛋豆魚肉類	2-3份	3份
五穀根莖類	3碗	4碗
油脂類	2湯匙	2湯匙
蔬菜類	深綠色或深黃紅色	1碟
	其他	1/3-1碟
水果類	2個	2個



認識疾病
過動症篇1

什麼是過動症(ADHD)?



健談

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新田心理治療所
高正德臨床心理師

注意力缺失 過動症(ADHD)

常見於6至18歲
學童與青少年



台灣盛行率約為7%
平均每15人就有1個ADHD患者



健談 havemary.com

注意力
不足型

過動
與衝動型

混合型



自我
檢核
表

- ✓ 孩子未患有其他精神疾病
- ✓ 症狀須持續6個月以上
- ✓ 同時出現於2個以上的場所
(如家裡、學校)並造成
社會或學業的損害

ADHD相關問題，建議諮詢
「兒童心智科、兒童復健科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

多 1：維生素B6與B群

含**維生素B6**的食物，如：**動物肝臟、酵母、瘦肉、紅豆、麥片、葵瓜子、紫菜、胡蘿蔔、蜂蜜...**等。富含其他**維生素B群**食物，大部份為動物來源，如：**動物肝臟、鮭魚、烏魚子、蛤蜊、九孔、瘦肉、乳酪...**等。

多 2：鐵與維生素C

水果就是**維生素C**最好的來源，如：**番石榴、櫻桃、檸檬、奇異果、甜椒、草莓**以及**花椰菜、小白菜...**等。而**肝臟、牡蠣、辣椒、牛肉、核桃、葡萄乾、紅棗、深綠色蔬菜...**等都是富含的**鐵質**食物。而吃**素食的孩子就可多吃葡萄乾**，以補充鐵質。

多 3：鋅與鎂

常吃含**鋅**元素的食物，包含：**牡蠣、動物肝臟、牛肉、五穀類、蝦子、茄子、核桃、豆類、蛋黃...**等對於緩解過動症狀也有一定的幫助。另外，雖然市售也有鋅錠，但林茂勳治療師建議，以天然食物來補充為佳。

多 4：蛋白質

蛋白質必須經常汰舊換新，而且無法預存於體內，因此必需從每日的飲食之中攝取。其來源可分為動物性與植物性。動物性蛋白質包含：**雞蛋、牛奶、魚、肉類...**等；而植物性蛋白質食物之中，**營養價值最高的是黃豆**，以及**菠菜、花菜、豆腐...**等都含有植物性蛋白。

多 5：Omega-3

以本身含有**Omega-3**的藻類為主食的魚類，因為食物鏈作用，魚肉就含有**Omega-3**，如：**鯖魚、鮭魚、沙丁魚、秋刀魚、鮪魚...**等就可以多吃。



少1：單醣類碳水化合物

儘量避免提供汽水、糖果、糖漿、甜品、白麵包...等快速讓身體吸收的單醣類碳水化合物給孩子。

少2：色素、防腐劑

英國研究指出，3歲大的孩子吃了含有色素和防腐劑的食品之後，就無法專心玩一個玩具或是做一件事；8歲的兒童，便沒辦法專心玩15分鐘的電腦。食品添加物將造成孩子過動的行為，包含食用黃色色素4號、食用黃色色素5號、食用6號與防腐劑(苯甲酸鹽)...等。而原本沒過動症狀的孩子，也有人因此產生過動症狀。

少3：含咖啡因飲料與巧克力

咖啡因與巧克力裡面所含的可可鹼、茶鹼均屬於甲基黃嘌呤類，能使中樞神經系統興奮，因此增加警醒度、降低疲勞與短時間提高注意力；但倘若長期攝取與過度使用，容易成癮與中毒，產生不良反應，如：神經過度敏感、易怒、焦慮、失眠與心悸、躁動、腹瀉、消化性潰瘍...等。



手足及口腔會出現小紅疹（水泡）



咽峽部出現小水泡或潰瘍。



皮膚出現小水泡紅斑疹

所以腸病毒的預防重點：

- 一、增強個人抵抗力注意均衡的飲食、營養、運動
- 二、注意環境衛生，加強環境清潔，保持空氣流通，避免空氣感染。
- 三、加強洗手、尤其是飯前洗手。

正確的洗手方面，先後次序分別是：在水龍頭下把手淋濕；擦上肥皂或洗手液；兩手心互相摩擦；兩手從手背、手指、手掌再到手背仔細搓揉；作拉手姿勢以擦洗指尖；用清水將雙手洗淨，關水前，先捧水將水龍頭沖洗乾淨；用乾淨的紙巾或烘乾機將手擦乾、烘乾，如此才能確保將雙手洗淨。平均以肥皂及清水洗手十五秒至三十秒，就能夠消除九成以上的各種細菌，洗手時，應該要特別注意到大拇指、指尖及指縫等處，家長教子女洗手時，千萬不要遺漏這些地方，即使多花幾秒鐘，也要把雙手洗乾淨。四、若家中人員有可能在任何環境中彼感染到時，回家一定要洗手、戴口罩，不要抱小寶寶。有小朋友被感染到時不要去學校，並及早找醫生治療。

腸病毒日前並沒有甚麼特效藥可以治療，所以最基本的方法就是預防。



台灣首例兒童腸道菌叢移植 兄30克新鮮便便救重症弟



林口長庚最近完成國內第一例兒童「糞便腸道菌叢移植」個案，5歲男童誤食強鹼，導致食道嚴重灼傷、胃部損傷，且感染抗藥性極高的梭狀桿菌，血便、腹部腫脹，在移植11歲哥哥新鮮糞便所純化過的腸道菌叢，兩周後成功治癒。





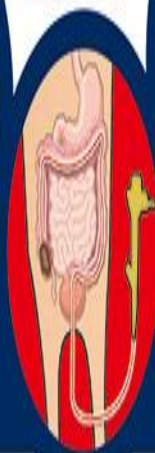
健康糞便 + 食鹽水 = 冷凍儲存



1 將儲存的糞水用鼻胃管輸入患者腸道

3種移植方式

2 用內視鏡灌入十二指腸或大腸



3 灌腸方式注入大腸

資料來源：台大醫院內科教授吳明賢

大便「精煉」後雖不能吃，卻可治病。台灣消化系醫學會昨表示，近年國外醫界正全力發展「糞菌移植療法」，將腸道健康者的糞便經處理後，輸入腸道嚴重發炎且抗生素治療無效的患者體內，透過健康人腸內菌群取代病患的失調菌群，以調整患者的腸道環境，治癒率高達九成，美國、義大利等現已將此列為常規療法，國內則僅有零星個案。



台大醫師健檢14人罹癌



今年陸續針對**300位45歲**以上主治醫師做**256切**低劑量電腦斷層掃描，結果發現有**2位醫師**罹患乳癌，高達**12位醫師**竟然得了肺癌，其中還包括大家耳熟能詳的肝臟和骨科權威醫師。



21世紀人類的頭號殺手 慢性病

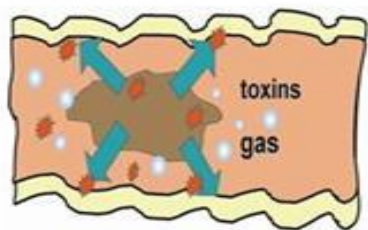
2016-2019慢性疾病人數
高血壓-508萬人
高血糖-230萬人
高血脂-380萬人
體重過重-台灣肥胖率再攀升
47%成人過重



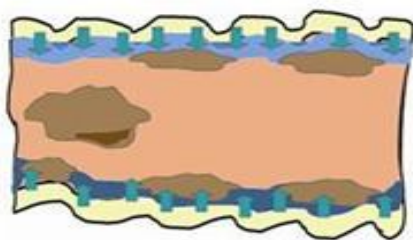
每兩個成年人就有一個過重！

10大常見的減重迷思，你中了幾個

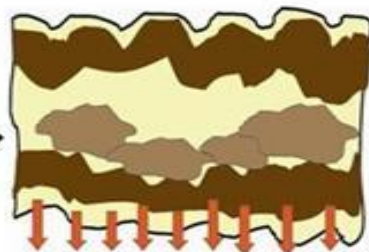
宿便的形成



- 排泄物體在結腸內分解。
- 膽汁變成更酸性。










- 粘液分泌的一種反應。
- 粘液粘帖在結腸的牆壁，阻止了營養的吸收。



- 宿便是由排泄物體及黏液物質所集附的結壳渣垢。
- 毒素被吸收進入血液。
- 結腸變窄。

*****腹部中间的右下方 = 巨大數量的宿便！**

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

不當生活習慣二

從不回頭看看自己的排便情形

