



# 飲食與營養

## 健康飲食

### 為什麼良好的營養這樣重要？

- 攝取良好的營養是得到健康體魄的根基
- 營養不良會減弱你的免疫系統
- 營養提供熱量去維持身體的功能、活動及體重

### 愛滋病患者會遇到那些營養的問題？

- 由於社會、經濟、精神、情緒及身體上的各種因素，愛滋病患者會遇到一些有關營養的問題。
- 你所面對的問題可能是：進食不足夠食物（營養不良），或不能吸收所進食食物的營養（吸收不良）。
- 營養不良的原因：
  - 收入有限而不能購買足夠的食物
  - 因抑鬱、生病或藥物副作用而引致食慾不振
  - 沒有力氣去購買、準備和煮食
  - 因牙肉或牙齒疾病、鵝口瘡、口腔潰瘍而引致咀嚼或吞嚥困難
  - 因噁心及嘔吐而難以進食
  - 因胃功能失調，未能妥善消化食物，致使進食少量食物已感到胃部飽漲
- 吸收不良的原因：
  - 因腸胃受感染，未能吸收所進食食物的營養
  - 因腸胃受感染或因藥物副作用而造成的肚瀉

### 如何攝取良好的營養？

我們進食的食物是由三種成份所組成的：蛋白質、脂肪及碳水化合物。取得良好營養的其中一個目標是要均衡地攝取這三種主要的營養成份。

- 蛋白質：
  - 蛋白質是由不同的氨基酸所組成。這些氨基酸會以不同的組合方式去組成我們的肌肉、皮膚、頭髮、與及我們的免疫系統和薄膜。
  - 含高蛋白質成份的食物包括：紅肉、家禽、魚、雞蛋、果仁、豆類、穀類和種子。盡量進食不同肉類以便攝取不同種類的氨基酸。
  - 一個健康的餐單應該每天包含二至三份肉，一份肉是指一個拳頭大的肉，半杯豆，三分一杯豆腐或兩隻雞蛋。



- 脂肪：
  - 脂肪可以分成不同的種類，而每個種類在我們身體內可以發揮不同的功用。脂肪可以作為內臟與內臟之間的墊褥，儲存能量留待將來使用，作為細胞的外層和組成賀爾蒙。它們也可以協助將維生素A、D、E及K輸送到身體各部份。
  - 在牛油和部份的紅肉中所含的動物脂肪是飽和脂肪。它們會增加膽固醇水平和提高患上心臟毛病的機會。
  - 在人造牛油、粟米油和花生油中所含的菜油是多不飽和脂肪。一些研究指出這種脂肪有可能降低你的免疫系統中的T細胞數目。相對於飽和脂肪來說，多不飽和脂肪提高膽固醇水平的機會較低。
  - 在橄欖油和芥花子油中所含的菜油是單不飽和脂肪。它們對你的免疫系統和膽固醇水平都不會產生壞影響。
  - 亞米茄三脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acid) 被稱為必須的脂肪酸，因為我們的身體不能自行製造這種脂肪酸而必須從食物中攝取。研究結果顯示它們能夠降低患上心臟病的機會和提高我們的免疫系統功能。
- 碳水化合物：
  - 碳水化合物為我們日常的活動提供所需的能量。碳水化合物可以在單糖類食物中找到，又或者在其他食物（麵包、米、生麵糰、麥片、水果和蔬菜）中以複合碳水化合物出現。含有複合碳水化合物的食物的營養價值更佳，因為它們通常含有其他礦物質和維生素。
  - 一個健康的餐單應該每天包含5-12份穀類食物和5-10份蔬果。一份穀類食物是指一塊麵包或半杯米煮成的飯。一份蔬果是指一個中等大小的水果或半杯的蔬菜。
- 液體：
  - 我們的身體主要由水份所構成。水亦協助我們將營養輸送到身體各部份和保持腎臟健康。每個人都需要喝水以便補充因出汗和排尿所失去的水份。
  - 每個人每天需要飲用8杯清水，這還未包括因為感染愛滋病病毒有關狀況所需的額外水份。
  - 如果你已感染愛滋病病毒，或者你正在服用某些藥物，例如：Indinavir (Crixivan)，你便需要飲用更多清水以免腎結石等副作用的出現。
  - 某些飲料不單不會增加你體內的水份，甚至會令你體內的水份流失，例如：酒精或咖啡等等。所以這些飲料不能算作你每天所需的8杯清水之列。
  - 如果出現肚瀉和嘔吐，你體內的水份和礦物質就會流失。你必須考慮飲用一些含有大量礦物質的補充飲料，例如：Gatorate。



### 其他有關如何攝取良好營養的有效方法？

- 每天飲用10杯清水、果汁或不含咖啡因的飲料
- 多吃麥片、麵包、穀類食品、蔬果；少吃鹽、含酒精和脂肪的飲品和食物
- 每天吃三餐或以上
- 服用多種維生素的補充劑
- 每天散步或做適量的運動
- 確保你所進食的食物在預備和處理的過程都符合安全的標準
- 與營養師商討，以便獲取更多有關你喜愛食用的特別食品的資料

**Copyright @ACAS 2001.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese, Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN). Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [info@acas.org](mailto:info@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.