

# 抗氧化物與膳食

## 什麼是抗氧化物？

抗氧化物是食物中——尤其是深色和顏色鮮豔的蔬菜和水果中——天然存在的一種營養元素。抗氧化物可以是維生素、礦物質或植物化學物質（天然產生的植物物質）。

抗氧化物可以保護身體細胞免受有害分子（自由基）的傷害。人體正常的機制作用（例如呼吸、鍛煉和消化食物）會產生部分自由基，還有一些自由基則來自香煙煙霧，以及空氣、水和食物中的污染物。

富含抗氧化物的膳食結構有助於保持健康和預防癌症、心臟病和年齡相關性黃斑變性（AMD）等慢性疾病。



## 您可採取的步驟

### 1. 從食物中攝取抗氧化物

從富含抗氧化物的食物中攝取——例如蔬菜、水果、全穀、豆科植物（豌豆、豆類和小扁豆）、堅果、種籽和香料等——是獲得抗氧化劑的最佳方法。未經加工的天然食品中含有許多不同類型的抗氧化物，它們共同作用，為人體健康提供最佳保護。

以下是一些常見的抗氧化物及其食物來源：

- 1 **維生素C**的食物來源：番石榴、燈籠椒（紅椒、黃椒、青椒）、獼猴桃、士多啤梨、柑橘類水果、木瓜、孢子甘藍、西蘭花、葉菜、番茄和薯仔。
- 1 **維生素E**的食物來源：杏仁、葵花籽、植物油、葉菜、花生和花生醬、紅薯和酪梨。
- 1 **硒**是一種存在於巴西堅果、魚類、貝類、肉類、家禽、穀物製品、麥芽、麥麩、豆類、燕麥麩和雞蛋中的礦物質。
- 1 **類胡蘿蔔素**包括β-胡蘿蔔素、葉黃素和番茄紅素。類胡蘿蔔素通常呈黃色、橙色或紅色，其食物來源為：羽衣甘藍、番茄/番茄製品、菠菜、紅薯、胡蘿蔔、葉菜、南瓜、南瓜屬植物、番石榴、西瓜、葡萄柚、杏子、西蘭花和哈密瓜。部分類胡蘿蔔

素（例如β-胡蘿蔔素）進入人體後會轉變為維生素A。同時攝入少量脂肪，能保證這些類胡蘿蔔素得到最有效的吸收。

- 1 黃酮類化合物包括花青素、黃酮醇和異黃酮，通常呈黃色或藍色。黃酮類化合物的食物來源為漿果（尤其是深色漿果）、櫻桃、紅葡萄、洋蔥、蘋果、可可、茶（尤其是綠茶）、柑橘類水果、豆科植物、芹菜、巧克力、橄欖、大豆、大豆製品和全穀全麥食品。
- 1 部分其他抗氧化物及其食物來源包括：

**輔酶Q10：**肉類、家禽、魚類、橄欖油和菜籽油、堅果和種籽

**穀胱甘肽：**菠菜、酪梨、蘆筍、秋葵

**薑黃素：**薑黃

**甜菜紅素：**甜菜

**硫辛酸：**菠菜、西蘭花、番茄、豌豆、抱子甘藍

**白藜蘆醇：**葡萄、藍莓、花生。

## 2. 多吃植物來源的食物

- 1 嘗試將不同類型的蔬菜和水果加入到正餐和零食中，喜歡的蔬果可以多吃。
- 1 餐盤中至少應有 $\frac{3}{4}$ 為植物來源的食物，例如蔬菜、水果、全穀、豆科植物、堅果和種籽。
- 1 經常準備無肉素餐。嘗試以堅果、種籽、豆腐和其他大豆製品、豆科植物、魚類和蛋為原料的不同食譜，找到您中意的烹飪方法。
- 1 在烹飪、準備餐食時，可加入健康脂肪，例如堅果、種籽、黃油、酪梨，和液體植物油（例如油菜、橄欖或大豆）。健康的脂肪和油中含有抗氧化物，有助於人體更有效地吸收某些營養元素。
- 1 在蒸煮或微波爐加熱蔬菜時添加少量水，這有助於防止抗氧化物流失到水中。

## 3. 慎用抗氧化物補充劑

並無證據表明抗氧化物補充劑（尤其是高劑量攝入時）可以預防慢性疾病，這些補充劑還可能對您的健康造成危害。在服用抗氧化物補充劑前，請與註冊營養師或您的醫護人員聯繫。抗氧化物補充劑可能弊大於利，其具體作用因您的整體健康狀況、膳食以及已在服用的任何藥物或補充劑而異。

### 抗氧化物可以預防炎症嗎？

部分含有抗氧化物的食物可能具有抗炎作用。但與其執著於某種單一的食物或營養素，最理想的方式還是遵循健康的膳食計畫，例如《加拿大飲食指南》、地中海飲食法、DASH飲食法或降膽固醇飲食法（Portfolio diet）。執行這些飲食方案將確保您攝入各種營養素，其中就包括抗氧化物，這些抗氧化物將共同作用，保障您的身心健康。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”， “Mandarin”， “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

### 資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。