

# 防疫♥生活

## 染疫後如何飲食保養？ 改善3大新冠後遺症這樣吃

染疫後常見各種後遺症，包括胸悶、易喘等呼吸道問題；恍惚、注意力不集中等腦霧情況；以及感覺疲倦不堪、提不起精神等。對此營養師建議，染疫後可適度補充營養，有助於減輕症狀、幫助身體復原。

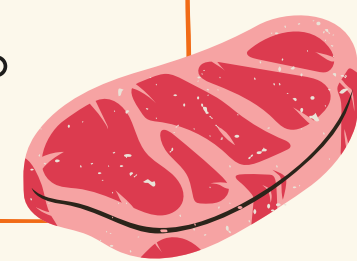
### 呼吸道問題：胸悶、易喘等。

營養素	推薦食材
維生素A、類胡蘿蔔素 槲皮素	菠菜、胡蘿蔔、紅莧菜、紅辣椒、地瓜葉、南瓜等。 帶皮蘋果、洋蔥、蔓越莓、地瓜葉、甜椒、紅酒等。



### 腦霧：注意不集中、健忘、恍惚。

營養素	推薦食材
Omega-3 卵磷脂 維生素E 維生素B群	鯖魚、鮭魚、秋刀魚等。 黃豆、納豆、豆腐、雞蛋等。 葵花子、榛果等堅果類、橄欖油、亞麻仁油等。 糙米、雞蛋、香菇、瘦豬肉。



### 疲勞：疲倦、無力、提不起勁。

營養素	推薦食材
維生素B群 維生素C 檸檬酸 Q10 鋅	糙米、雞蛋、香菇、瘦豬肉。 當季新鮮蔬果，避免加熱或榨汁。 各種柑橘類水果。 花生、芝麻、沙丁魚、酪梨、核桃等。 南瓜籽、腰果、海鮮類等。

