

營養學院推動「吃的口罩，吃出保護力！防疫武漢肺炎，營養師站出來！」

新冠肺炎疫情蔓延全球，全球計超過 9 萬例確診案，至今仍無退燒跡象，民眾除了要有良好的衛生習慣，將病菌、病毒隔絕於身體之外，正確的飲食防疫觀念「健康 3 力」也很重要，從內而外強化個人的防疫能力。



本校保健營養學系與該系系友會聯合推出「吃的口罩，吃出保護力！防疫武漢肺炎，營養師站出來！」活動，邀請現任系主任謝榮鴻教授、邱琬淳副教授、傑出畢業校友如吳映蓉營養師、劉怡里營養師等近 10 位營養師，自 2020 年 2 月 22 日營養師節起，以影片接力的方式，每日於**臺北醫學大學保健營養學系系友會粉專**臉書上分享營養師的私房防疫料理食譜，提供民眾參考，幫助自己和家人維持「健康 3 力」，打造健康金鐘罩。【圖：傑出畢業校友邱琬淳副教授（左圖）、林貝珊營養師（右圖）等近 10 位營養師，在粉專臉書上以影片接力的方式分享私房防疫料理食譜】

「健康 3 力」就是基礎體力、免疫力和身體保護力。基礎體力是維持後兩者的基礎，需要充足能量和各式營養素來構成；免疫力是指身體阻絕有害病原及物質、辨識並加以清除的能力，可藉由攝取蒜、薑、洋蔥、咖哩和薑黃等天然食材來提升。



本校營養學院副院長、保健營養學系謝榮鴻教授特別率先分享私藏的防疫食譜「免疫均衡濃湯」，食材包括皇帝豆、綠花椰菜、洋蔥、蘑菇、生腰果、薑，以及少許的亞麻仁油和蒜末，豐富的植物性蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質，不僅能補充體能，蘑菇中的多醣體、花椰菜和蔥蒜成分中的植化素，也都是提升免疫力的好幫手，相當適合晚餐食用，輕輕鬆鬆照顧好「健康3力」。**【左圖：謝榮鴻教授分享正確的飲食防疫】【右圖：可藉由攝取蒜、薑、洋蔥、咖哩和薑黃等天然食材來提升免疫力】【下圖：臺北醫學大學保健營養學系系友會粉專臉書頁面】**

This is a screenshot of a Facebook post from the 'TMUNHSAA' page. The post features a cartoon illustration of an onion with a face, wearing a white surgical mask with the 'NH' logo. To the right of the onion, the text reads '吃的口罩 吃出保護力!' in large, bold characters. The background is a light blue gradient. The Facebook interface elements are visible, including the search bar at the top, the page name '臺灣臺北醫學大學保健營養學系系友會粉專', and the interaction buttons at the bottom.