



饮食与营养

健康饮食

2003年9月修订

为什么良好的营养如此重要？

- 摄取良好的营养是得到健康体魄的根基
- 营养不良会减弱你的免疫系统
- 营养提供热量以维持身体的正常功能、活动及体重消耗

艾滋病患者会遇到那些营养上的问题？

- 由于社会、经济、精神、情绪及身体上的各种因素，艾滋病患者会遇到如下一些有关营养的问题。
- 你所面对的问题可能是：进食不足（营养不良），或不能吸收所进食物的营养（吸收不良）。
- 营养不良的原因：
 - 收入有限而不能购买足够的食物
 - 因抑郁、生病或药物的副作用而引致食欲不振
 - 没有力气去购买、准备和煮食
 - 因牙肉或牙齿疾病、鹅口疮、口腔或喉咙溃疡而引致咀嚼或吞咽困难
 - 因恶心及呕吐而难以进食
 - 因胃功能失调，未能妥善消化食物，致使进食少量食物已感到胃部饱涨
- 吸收不良的原因：
 - 因肠胃受感染，未能吸收所进食食物的营养
 - 因肠胃受感染或因药物的副作用而造成的腹泻

如何摄取良好的营养？

我们进食的食物是由三种成份所组成的：蛋白质、脂肪及碳水化合物。取得良好营养的其中一个目标是要均衡地摄取这三种主要的营养成份。

- 蛋白质：
 - 蛋白质是由不同的氨基酸所组成。这些氨基酸会以不同的组合方式去组成我们的肌肉、皮肤、头发、与及我们的免疫系统和薄膜。
 - 含高蛋白质成份的食物包括：红肉、家禽、鱼、鸡蛋、果仁、豆类、谷类和种子。尽量进食不同肉类以便摄取不同种类的氨基酸。
 - 一个健康的餐单应该每天包含二至三份蛋白质，一份蛋白质是指一个拳头大小的肉，半杯豆，三分一杯豆腐或两只鸡蛋。



- 脂肪：
 - 脂肪可以分成不同的种类，而每个种类在我们身体内可以发挥不同的功用。脂肪可以作为内脏与内脏之间的垫褥，储存能量留待将来使用，作为细胞的外层和组成荷尔蒙。它们也可以协助将维生素A、D、E及K输送到身体各部份。
 - 在牛油和部份的红肉中所含的动物脂肪是饱和脂肪。它们会增加膽固醇水平和提高患心脏病的机会。
 - 在人造牛油、粟米油和花生油中所含的菜油是多不饱和脂肪。一些研究指出这种脂肪有可能降低你的免疫系统中的T细胞数目。相对于饱和脂肪来说，多不饱和脂肪提高膽固醇水平的机会较低。
 - 在橄榄油和芥花子油中所含的菜油是单不饱和脂肪。它们对你的免疫系统和膽固醇水平都不会产生坏影响。
 - 亚米茄三脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acid) 被称为必须的脂肪酸，因为我们的身体不能自行制造这种脂肪酸而必须从食物中摄取。研究结果显示它们能够降低患上心脏病的机会和提高我们的免疫系统功能。
- 碳水化合物：
 - 碳水化合物为我们日常的活动提供所需的能量。碳水化合物可以在单糖类食物中找到，又或者在其他食物（面包、米、生面团、麦片、水果和蔬菜）中以复合碳水化合物出现。含有复合碳水化合物的食物的营养价值更佳，因为它们通常含有其他矿物质和维生素。
 - 一个健康的餐单应该每天包含5-12份谷类食物和5-10份蔬果。一份谷类食物是指一块面包或半杯米煮成的饭。一份蔬果是指一个中等大小的水果或半杯的蔬菜。
- 液体：
 - 我们的身体主要由水份所构成。水亦协助我们将营养输送到身体各部份和保持肾脏健康。每个人都需要喝水以便补充因出汗和排尿所失去的水份。
 - 每个人每天需要饮用8杯清水，这还未包括因为感染艾滋病病毒有关状况所需的额外水份。
 - 如果你已感染艾滋病病毒，或者你正在服用某些药物，例如：Indinavir (Crixivan)，你便需要饮用更多清水以免肾结石等副作用的出现。
 - 某些饮料不单不会增加你体内的水份，甚至会令你体内的水份流失，例如：酒精或咖啡等等。所以这些饮料不能算作你每天所需的8杯清水之列。
 - 如果出现肚泻和呕吐，你体内的水份和矿物质就会流失。你必须考虑饮用一些含有大量矿物质的补充饮料，例如：Gatorate。



其他有关如何摄取良好营养的有效方法？

- 每天饮用8杯清水、果汁或不含咖啡因的饮料
- 多吃麦片、面包、谷类食品、蔬果；少吃盐、含酒精和脂肪的饮品和食物
- 每天吃三餐或以上
- 服用多种维生素的补充剂
- 每天散步或做适量的运动
- 确保你所进食的食物在预备和处理的过程都符合安全的标准
- 与营养师商讨，以便获取更多有关你喜爱食用的特别食品的资料

Copyright @ACAS 2001 & 2003. 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. 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: support@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.