

田心庄三民國中快樂午餐(110 年 11 月)

本月主題：【8 種顧肺好食物 抗氧化、降發炎、防肺癌】

空氣品質下降、二手菸害等環境圍繞，正在不知不覺傷害你的肺，年紀不大卻愈來愈容易喘？以下 8 種抗氧化食物幫助降低身體發炎反應，同時清除自由基，讓你遠裡肺癌威脅！



抵抗空污、清除自由基！8 種食物淨化你的肺

1. **魚**：Omega3 脂肪酸可以抗發炎，預防肺部氧化產生的壓力。
可以吃：鮭魚、秋刀魚、鯖魚。
2. **維生素B**：維生素B可以永續降低肺癌的風險，也可以幫助消化、穩定神經系統。 可以吃：魚類、瘦肉、雞蛋、全穀類。
3. **胡蘿蔔**：富含β胡蘿蔔素的食物可以預防肺癌，也可以舒緩支氣管炎和氣喘。 可以吃：胡蘿蔔、紫色高麗菜、茄子。
4. **玉米**：玉米「黃質」是類胡蘿蔔素，可以保護肺部避免發生癌症。
可以吃：玉米、南瓜、木瓜。
5. **糙米**：糙米富含礦物質硒和維生素E，可以增進肺部健康，也可以改善氣喘症狀。
6. **花椰菜**：花椰菜有豐富的維生素C、鉀和鎂，也富含強力抗氧化物胡蘿蔔素和類黃酮，可以預防肺癌和改善阻塞性肺炎、氣喘。
7. **橘子**：橘子富含維生素C和鉀，可以預防氣管的感染與發炎，也有豐富的抗氧化物，可以預防肺部產生自由基。
8. **綠茶**：美國研究發現，每天喝5杯綠茶以上的人即使吸菸（當然最好戒菸）依舊可以降低肺癌的風險。

