

COVID-19 疫情期間的健康飲食

健康飲食、堅持鍛煉、充足睡眠並管控壓力能幫您在 COVID-19 疫情期間保持健康。健康飲食對保障免疫系統運作、降低疾病和慢性病風險都非常重要。如果您有任何健康病症，請繼續遵循醫護人員或註冊營養師的飲食建議。

COVID-19 疫情期間的合理膳食

許多營養素都有助免疫系統的正常運轉。每日攝入各類健康食品並飲用充足水分可幫助免疫系統發揮作用。健康飲食也可以降低慢性病風險，如高血壓、心臟病、糖尿病和癌症。上述病症患者感染 COVID-19 後出現重症的風險更高。瞭解更多有關健康飲食的資訊，請參閱：

- [加拿大聯邦政府：《加拿大膳食指南》](#)
- [加拿大聯邦政府：COVID-19 疫情期間的合理膳食](#)
- [健康飲食](#)

慢性病症

如您有慢性病症，健康飲食和定期鍛煉能在疫情期間幫助您保持健康並避免併發症。請遵循醫護人員或註冊營養師的飲食建議。如果您覺得管控病症比較困難或感到不適，請諮詢醫護人員。

更多有關在 COVID-19 疫情期間管理慢性病症及健康飲食的資訊：

- [BCCDC：慢性病患者 Covid-19 資訊 \(PDF, 714KB\)](#)
- [兒童健康飲食](#)

食品安全

沒有證據表明進食被 COVID-19 污染的食物會導致感染，但您仍需安全處置食物，以預防食源性疾病（食物中毒）。製備食物時，請注意衛生。製作食物之前及期間、接觸生食後及吃飯前，用清水和肥皂洗淨雙手。對於新鮮果蔬，需先用可飲用、未經加熱的流動自來水進行搓洗。

在購買生鮮食雜時，要保持肢體距離和良好的衛生習慣，保護自己和他人。具體做法包括：如生病，請勿前往購物；獨自去購物；與其他顧客保持 2 米距離；購物完畢及放置物品後要洗手。

有關 COVID-19 和食品安全常見問題解答，包括購物建議，請參閱：

- [BCCDC：清潔和消毒](#)
- [BCCDC：食品安全](#)

瞭解更多有關一般性食品安全的資訊，請參閱：

- [食品安全](#)
- [加拿大聯邦政府：食品安全與您](#)

獲得食品

卑詩省目前不存在食品短缺，但部分民眾可能感到購買難度增加。失去收入、服務變更、購買限制及居家時間增加都使部分民眾獲取食物變得困難。我們推出了新的服務項目和財政補助為民眾在 COVID-19 疫情期間提供支援。以下是一份本地和政府服務列表，或對您有幫助：

- 非醫療相關資訊，包括財務、兒童看護和教育支援，請瀏覽：[卑詩應對 COVID-19 專頁](#)或每週七天早 7:30 至晚 8:00 (太平洋時間) 間撥打 1-888-COVID19 (1-888-268-4319)
- 撥打 211 或瀏覽 [211.ca](#)，瞭解有關社區服務的資訊
- 聯繫當地社會服務機構或公共衛生單位，瞭解您住家附近的服務項目資訊。如需食品服務（如社區菜園、農戶市場、免費/低價餐食），您可以查詢所在社區是否配備有本地食品安全團體。他們可能隸屬於衛生單位、本地政府、社會服務機構，也可能獨立運營
- 藉助[加拿大政府福利補助查詢工具](#)來瞭解您可能申領的補助
- 您可以向家人、朋友、鄰居和本地服務機構就購買生鮮食雜和食品配送尋求幫助。部分商店提供配送服務，旨在幫助因疾病或出行障礙而無法離家的人士

膳食規劃與菜譜

對部分人來說，居家時間增加意味著有更多的時間用來準備和烹飪餐食。如果您屬於這一群體，那現在可能就是學習烹飪不同食材並教授孩子相關知識的好時機。以下連結可幫助您尋找新食譜，瞭解餐食規劃，學習如何跟孩子一起享受烹飪樂趣：

菜譜

- [加拿大公共衛生協會：COVID-19 和基礎烹飪書](#)
- [加拿大營養師協會 \(Dietitians of Canada\)：Cookspiration](#)
- [加拿大聯邦政府：加拿大飲食指引—食譜](#)

- [加拿大聯邦政府：加拿大飲食指引—滿足自身需要的食譜](#)

餐食規劃

- [加拿大聯邦政府：加拿大飲食指引—經濟實惠的健康飲食](#)
- [餐食規劃：第一步](#)
- [UnlockFood.ca：食譜規劃](#)
- [UnlockFood.ca：減少浪費食物](#)

和孩子一起烹飪

- [UnlockFood.ca：和孩子一起烹飪](#)
- [UnlockFood.ca：和各年齡段的孩子一起烹飪](#)
- [UnlockFood.ca：兒童食譜](#)

最後更新：2020年5月26日

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問www.HealthLinkBC.ca，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。