

白血球減少症飲食原則

白血球的主要功能是建構人體的防禦系統，以抵抗外來的各種病菌，如細菌、黴菌、病毒等入侵。當人體內的白血球數量減少或功能不足時，即會導致抵抗力不足，而容易受感染。

■ 飲食原則

- 均衡飲食，攝取高熱量、高蛋白食物（包括大豆類、魚肉、家禽、家畜、蛋類）以及富含植化素的蔬菜、水果類。
- 製備食物前、後及進餐前需以肥皂及溫水洗淨雙手。
- 切肉和切菜使用不同的砧板。每處理完一種食物，需徹底清潔與消毒。
- 解凍時，請把食物放到冰箱冷藏室解凍，或者用微波爐解凍。絕對不要放在室溫下解凍。
- 食物要全熟。不要吃生的或半生不熟的食物，例如生魚片、未熟的蛋黃等。水果需先削皮後食用。
- 熱食要保持在攝氏60℃以上，冷食要保持在攝氏4℃以下。
- 進餐剩餘之食物應於2小時內冷藏，食用前需再加熱處理，並於24小時內食用完。
- 飲用煮沸過的水。
- 避免出入公共場所及人多的地方，出門應戴口罩，口罩應常更換，若口罩潮濕時要立即換新。
- 隨時注意體溫的變化，若有畏寒、發冷、咳嗽、喉嚨痛及發燒等症狀，應立即就醫。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室/114.03.01

