

親手做

# 健康狗鮮食

不同症狀與目的之愛犬飲食百科

須崎動物醫院院長 · 須崎恭彥◎著 高慧芳◎譯



晨星出版



## 配合不同症狀或目的， 有效地攝取最需要的五種營養素！

為了維持身體的健康，所有的營養素對狗狗來說當然都是必須的，只是當狗狗身上出現令人在意的症狀時，飼主想必很想知道「哪一種營養素能有助於改善目前的身體狀況」，此時就可以先從這裡開始查閱。



## 不須進行複雜的營養計算 和熱量計算工作！

每隻狗狗的消化吸收能力都不一樣，而且狗狗也無法將吃下去的食物完全地消化吸收，即使是相同的飲食也可能分別養出胖瘦完全不同的個體，因此要幫狗狗準備鮮食，首先從穀類：肉類、魚類：蔬菜類 = 1：1：1 開始即可。





## 針對不同症狀、目的，狗狗最需要的 五大有效營養素

### 維持健康

	BEST1	BEST2	BEST3	BEST4	BEST5
幼犬	蛋白質	鈣	維生素D	維生素E	維生素C
母犬	維生素E	礦物質	蛋白質	鈣	EPA、DHA
運動量大的 狗狗	胺基酸	維生素B <sub>6</sub>	維生素C	維生素E	維生素A
成犬	醣類	脂質	蛋白質	維生素C	礦物質
高齡犬	維生素C	β-葡聚醣	蛋白質	維生素E	EPA、DHA

### 改善症狀

	BEST1	BEST2	BEST3	BEST4	BEST5
口內炎 牙周病	維生素A	維生素B <sub>1</sub>	維生素U	維生素B <sub>2</sub>	菸鹼酸
細菌、病毒、 黴菌感染症	維生素A	維生素C	EPA、DHA	維生素B <sub>2</sub>	維生素E
排泄不順	皂苷	牛磺酸	花青素	維生素C	維生素E
異位性皮膚炎	穀胱甘肽	EPA、DHA	牛磺酸	維生素B <sub>6</sub>	生物素
癌症、腫瘤	葉酸	礦物質	EPA、DHA	維生素B <sub>6</sub>	維生素B <sub>12</sub>
膀胱炎 尿路結石	維生素A	EPA、DHA	維生素C	維生素E	維生素B <sub>2</sub>
消化系統疾病 腸炎	維生素A、 β-胡蘿蔔素	維生素U	膳食纖維	維生素B <sub>12</sub>	鋅
肝病	維生素B <sub>1</sub>	維生素B <sub>2</sub>	維生素B <sub>12</sub>	維生素C	維生素E
腎臟病	EPA、DHA	蝦青素	植物性蛋白質	維生素C	維生素A
肥胖	維生素B <sub>1</sub>	維生素B <sub>2</sub>	離胺酸 (甲硫胺酸)	膳食纖維	亞麻油酸
關節炎	蛋白質	軟骨素	葡萄糖胺	鈣	維生素C
糖尿病	硒	鋅	維生素B <sub>1</sub>	維生素C	維生素A
心臟病	EPA、DHA	膳食纖維	維生素E	輔酶Q <sub>10</sub>	維生素C
白內障	維生素C	維生素E	蝦青素	DHA	維生素A
外耳炎	維生素C	維生素A	EPA	卵磷脂	α-次亞麻油酸
跳蚤、壁蝨、 外寄生蟲感染	皂苷	生物素	維生素A	菊糖	硫

# 打造強健身體與聰明頭腦的鮮食



 讓狗狗強壯又聰明的要點

**狗狗能否擁有即使感染到病原體也能抵抗的身體及聰明的頭腦，取決於牠們的飲食！**

想讓狗狗擁有強壯的身體，祕訣就在於強化和維持狗狗的肌力、黏膜對於細菌或病毒入侵的抵抗力、血液循環以及體內的免疫力。而富含蛋白質的食材對維持肌力來說非常重要。

此外，由於黏膜為病原體入侵的必經之路，因此能夠強化黏膜的維生素A（β-胡蘿蔔素）也很重要。而狗狗的體內在必要時，能將黃綠色蔬菜所含的β-胡蘿蔔素轉換成身體所需的維生素A。

狗狗的身體一旦遭受

病原體的感染，為了將病原體排除會釋出活性氧，但有時會有釋出過多的情況發生，此時就需要具有抗氧化功能的維生素C和維生素E發揮作用。富含β-葡聚醣能夠提昇免疫力的菇類，也是非常適合狗狗食用的食材。

若想讓狗狗的頭腦發育健全，則是在狗狗平常的飲食中，就要攝取富含DHA、蛋白質、醣類、維生素B<sub>1</sub>、菸鹼酸等營養素的食材。





## 打造不會被疾病打敗的身體

### 五大營養素

#### 1 蛋白質

打造健康的身体、強化抵抗力

含有營養素的食材 ---- 雞肉、蛋、牛肉、豬肉、沙丁魚、竹筴魚、鱈魚、鮪魚、鮭魚、豆漿、豆腐、大豆、乳製品

#### 2 維生素A

強化黏膜、預防病原體入侵和發生感染症

含有營養素的食材 ---- 雞肝、蛋黃、鰻魚、海苔、山萵蒿、胡蘿蔔、南瓜、菠菜、小松菜、埃及國王菜

#### 3 維生素C

強化免疫功能、預防細菌或病毒感染、對抗壓力

含有營養素的食材 ---- 青花菜、花椰菜、青椒、番茄、南瓜、菠菜、水果

#### 4 維生素E

去除活性氧、促進血液循環、防止老化

含有營養素的食材 ---- 沙丁魚、植物油、南瓜、芝麻、杏仁、酪梨

#### 5 β-葡聚糖

強化免疫力、抗癌作用

含有營養素的食材 ---- 香菇、鴻喜菇、舞菇、金針菇



## 打造聰明的頭腦

### 五大營養素

#### 1 DHA、EPA

活化腦細胞、安定神經

含有營養素的食材 ---- 竹筴魚、鯖魚、鰻魚、鮪魚、鱈魚、秋刀魚等，主要以青魚類所含較為豐富。

#### 2 蛋白質

提昇大腦功能

含有營養素的食材 ---- 雞肉、蛋、牛肉、豬肉、沙丁魚、竹筴魚、鱈魚、鮪魚、鮭魚、豆漿、豆腐、大豆、乳製品

#### 3 醣類

維持腦部和神經的正常功能運作

含有營養素的食材 ---- 白米、糙米、薏仁、烏龍麵、蕎麥麵、小麥、番薯、水果

#### 4 維生素B<sub>1</sub>

幫助醣類代謝

含有營養素的食材 ---- 豬肉、雞肝、鮭魚、沙丁魚、糙米、大豆、納豆、豆腐、四季豆、菠菜

#### 5 菸鹼酸

形成腦內的神經傳導物質、輔助腦神經功能運作

含有營養素的食材 ---- 雞肝、豬肉、雞肉、竹筴魚、鰻魚、糙米、花生、乳製品、黃綠色蔬菜

# 自製鮮食充滿 生機盎然的營養



**稍微想一下就會知道，  
並沒有所謂的狗狗專用食材！**



**狗飼料是一種  
速食食品**

速食食品是相當方便的食品，我並不會完全站在否定速食食品的立場，只是無法贊同所謂「狗狗吃了速食食品（狗飼料）以外的食物就會生病」的這種觀念而已。這是因為狗狗具有適應能力，不論是速食的狗飼料或是自製鮮食，牠們都有辦法利用其中的營養。這一點已受到全國所有為狗狗製作鮮食的飼主們所證明，沒有什麼可否認的餘地。



**新鮮食材是  
營養素的寶庫**

在自然界裡，假設有一種動物在獵物冬眠的冬季時期裡，能夠以果實為食，那麼在生存方面肯定比只能以肉類為食的動物有利。而狗狗原本就是偏向雜食性的肉食動物，因此不但不屬於「只能吃肉否則就會生病的生物」，也不會「一旦吃了蔬菜就會導致生病」。此外還有一個事實是，經過的加工程序越多，食材中的營養素就越會流失。因此飼主們最好都能靈活運用加工食品和新鮮食材。

## 雖然飼料的成分種類非常多， 但其實能輕易地從鮮食中攝取！

拿起狗飼料的包裝袋仔細研究，會發現上面列了一大堆密密麻麻聽都沒聽過的原料或成分，乍看之下雖然會覺得很複雜，但除了防腐劑和添加物之外，其實全部都能替換成身邊常見的食材。而且還有一個優點，那就是從新鮮食品中一次就能攝取到非常多種的營養素。

### 狗飼料所列出的成分

### 能替換的食材

#### (例 1)

- 胺基酸螯合銅
- 菸鹼酸
- 泛酸鈣
- 泛酸
- 生物素
- 維生素 A 醋酸鹽
- 維生素 B<sub>12</sub>
- 維生素 B<sub>12</sub> 增補劑
- 氯化膽鹼
- 碳酸鈣
- 銅蛋白

牛肝

#### (例 2)

- 亞硫酸氫鈉維生素 K3 (維生素 K 活性源)
- 絲蘭萃取物
- 絲蘭抽出物
- 枯草菌發酵物
- 黑麴菌發酵物
- 粗灰分
- 腸球菌發酵物
- 乳酸球菌發酵物
- 米麴菌發酵物

納豆

#### (例 3)

- 胺基酸螯合鋅
- 氧化鋅
- 葉酸
- 硫酸鋅

小松菜

#### (例 4)

- 胺基酸螯合錳
- 錳蛋白
- 氧化錳
- 硫酸錳

海苔



每次的餵食量約等於狗狗「頭蓋骨的大小」！

# 餵食量的標準

正確的答案是「由於每隻狗狗都不一樣，所以必須觀察餵食後的情形並視情況加以調整」。不過如果真的要提供一個標準的話，一開始可利用狗狗「頭蓋骨的大小」作為標準。而如果狗狗比較胖的話，可將餵食量減少，或維持原來的分量但增加飲食中蔬菜的比例；相反地如果狗狗偏瘦的話，則可增加餵食量，或維持原來的分量但調高米飯或肉類的比例。

 狗狗所需的每餐餵食量和每日餵食次數？

幫狗狗準備自製鮮食的飼主們最常提出的疑問就是「餵食量的標準」。



狗狗每餐的餵食量可利用牠們頭蓋骨的尺寸大小來推算



利用換算表來推算狗狗的餵食量

成長階段	換算率	餵食次數	小型犬	中、大型犬
離乳期	2	4	出生後六~八週	出生後六~八週
發育期前期	2	4	出生後二~三個月	出生後二~三個月
發育期	1.5	3	出生後三~六個月	出生後三~九個月
發育期後期	1.2	2	出生後六~十二個月	出生後九~廿四個月
成犬維持期	1	1~2	一~七歲	二~五歲
高齡期	0.8	1~2	七歲以後	五歲以後

※不同成長階段之換算表





不同體重之換算指數表

體重 (kg)	換算率
1	0.18
2	0.30
3	0.41
4	0.50
5	0.59
6	0.68
7	0.77
8	0.85
9	0.92
10	1.00
11	1.07
12	1.15
13	1.22
14	1.29
15	1.36
16	1.42
17	1.49
18	1.55
19	1.62
20	1.68
21	1.74
22	1.81
23	1.87
24	1.93
25	1.99
26	2.05
27	2.11
28	2.16
29	2.22
30	2.28

體重 (kg)	換算率
31	2.34
32	2.39
33	2.45
34	2.50
35	2.56
36	2.61
37	2.67
38	2.72
39	2.77
40	2.83
41	2.88
42	2.93
43	2.99
44	3.04
45	3.09
46	3.14
47	3.19
48	3.24
49	3.29
50	3.34
51	3.39
52	3.44
53	3.49
54	3.54
55	3.59
56	3.64
57	3.69
58	3.74
59	3.79
60	3.83

體重 (kg)	換算率
61	3.88
62	3.93
63	3.98
64	4.02
65	4.07
66	4.12
67	4.16
68	4.21
69	4.26
70	4.30
71	4.35
72	4.39
73	4.44
74	4.49
75	4.53
76	4.58
77	4.62
78	4.67
79	4.71
80	4.76
81	4.80
82	4.85
83	4.89
84	4.93
85	4.98
86	5.02
87	5.07
88	5.11
89	5.15
90	5.20

**以出生後四個月處在發育期、體重8公斤的狗狗為例**

不同成長階段之換算表中指數為1.5。

不同體重之換算指數表中，體重8公斤的指數為0.85。

以體重10公斤的成犬每日所需的標準餵食量400克為標準，換算下來就是：

$$400\text{克} \times 1.5 \times 0.85 = 510\text{克}$$

以此類推，只要乘以各個換算表所列的指數，同樣也可以算出各材料的分量。

例如雜菜粥中白飯的標準量如果是100克的話，換算下來就是：

$$100\text{克} \times 1.5 \times 0.85 = 127.5\text{克}$$

利用這種方式還可算出其他材料的用量，在計算餵食量時非常方便。

腸胃比較敏感的狗狗必須慢慢地轉換食物

# 飲食改為自製鮮食的轉換方式



**有些狗狗會無法適應  
突然的飲食變化**

就像我們人類早上吃和食、中午吃中菜、晚上吃西餐並不會有什麼健康上的問題一樣，幾乎所有的狗狗從原本習慣的飲食突然轉換成自製鮮食時，也不會出現嚴重的健康問題，通常都能順利地接受新的飲食。不過也有些狗狗可能因為病原體感染或其他原因導致腸胃比較敏感，無法適應突然的環境變化而出現腸胃不適的症狀。這種暫時性的下痢其實是一種「重建腸內環境的現象」，不過如果飼主還是會擔心的話，建議可以慢慢地逐步轉換食物。

轉換食物的流程表

天數	原先的餵食量	自製鮮食的餵食量
第1~2天	9	1
第3~4天	8	2
第5~6天	7	3
第7~8天	6	4
第9~10天	5	5
第11~12天	4	6
第13~14天	3	7
第15~16天	2	8
第17~18天	1	9
第19~20天	0	10





狗狗吃壞肚子的時候，  
葛粉比藥更有效！

最疼愛的毛孩子突然拉肚子的時候，想必飼主一定會嚇了一跳。為了避免在這個時候慌慌張張地不知如何是好，請大家記住一件事，那就是「狗狗吃壞肚子的時候，葛粉比藥更有效」！葛粉的黏性對腸道內壁有極佳的保護效果，所以非常適合用來調整狗狗的腸內環境。此外因為能促進血液循環，所以有強化肝腎功能和提高免疫能力的功效，而且安定自律神經的效果也很值得期待。雖然葛粉因為無法大量生產所以價格較高，但的確有其價值。

## 葛粉湯、葛粉糕食譜

### 【材料】

純葛粉 一大匙（製作葛粉湯用）  
三天匙（製作葛粉糕用）

高湯、煮肉或煮魚的湯汁

180~240ml（分量可依喜好調整）

### 【作法】

- 1 在鍋中加入葛粉和少量的水（不算在應加的水量內）攪拌均勻，確認沒有結塊。
- 2 將高湯或煮出的湯汁加入鍋裡攪拌均勻後開火加熱，加熱期間用木杓不斷攪拌，直到煮成透明糊狀為止。
- 3 確定放涼之後再裝到容器裡。



## 營養湯

### 【材料】

蔬菜、肉類、魚、海藻、菇類 適量

### 【作法】

- 1 將所有材料放入鍋裡，並加水蓋過所有食材，蓋上鍋蓋後以小火煮30~40分鐘。
- 2 將煮出來的湯汁用廚房紙巾過濾後再放涼。

※一次多煮一點冷凍保存會更方便。



# 親手做健康狗鮮食



## CONTENTS

本書的使用方式.....	2
打造強健身體與聰明頭腦的鮮食.....	4
自製鮮食充滿生機盎然的營養.....	6
餵食量的標準.....	8



## PART 1

# 打造健康身體的鮮食

飲食改為自製鮮食的轉換方式.....	10
葛粉湯、葛粉糕.....	12
營養湯.....	12
目次.....	17

自製鮮食的基本原則.....	18
有益健康的萬能食譜.....	20
黃綠色蔬菜鮭魚雜菜粥.....	22

幼犬.....	22
---------	----

- 牛肉南瓜湯飯
- 沙丁魚丸湯
- 雞肉漢堡排佐黃綠色蔬菜燴醬
- 鮭魚玉米雜菜粥

母犬.....	26
---------	----

- 豬肉炒飯佐西式炒蛋
- 竹筴魚納豆雜糧茶泡飯
- 鯖魚蔬菜炒麵線
- 雞肉糙米雜菜粥

運動量大的狗狗.....	30
--------------	----

- 鮭魚蔬菜雜糧粥
- 豬肉蔬菜義大利麵
- 鯉魚納豆山藥泥蓋飯
- 番茄牛肉燉飯

成犬.....	34
---------	----

- 雞肉番茄燉飯
- 鱈魚番薯蔬菜湯
- 豬肉牛蒡雜菜粥
- 牛肉羊栖菜炊飯

高齡犬.....	38
----------	----

- 勾芡烏龍麵





## PART 2

# 擊退疾病的食譜

鮪仔魚拌飯  
竹筴魚山藥泥雜菜粥  
鮭魚粥

**專欄** 解決煩惱的小知識  
狗狗感冒時的鮮食

不要忽略疾病的徵兆！

排泄不順

排毒食譜

46

納豆山藥泥雜菜粥

雞肉冬瓜湯  
鮪魚麻婆豆腐蓋飯

口內炎、牙周病

48

雞肝黃綠色蔬菜粥

異位性皮膚炎

60

南瓜玉米湯

沙丁魚番茄大豆雜燴

蘆筍起司燉飯

秋刀魚根菜湯

鮭魚大豆雜菜粥

豆漿葛粉燴蛋炒飯

細菌、病毒、黴菌感染症

52

鯖魚炒飯

癌症、腫瘤

64

鯉魚納豆蕎麥麵

鯉魚黃綠色蔬菜咖哩

蜆仔高湯雞肉粥

納豆滑菇湯

薑燒豬肉蓋飯

鮭魚菠菜番茄燉飯

豬肉根菜燉湯



膀胱炎、尿路結石

68

- 雜菜蛋花湯飯
- 紫蘇風味秋刀魚雜菜粥
- 薄削昆布雜菜粥
- 普羅旺斯燉菜義大利麵

消化系統疾病、腸炎

72

- 豬肉白菜豆漿湯飯
- 鰈魚蘿蔔泥燉飯
- 山藥泥鮭魚蓋飯
- 鮭魚馬鈴薯湯

肝病

76

- 馬鈴薯燉雞肝
- 黃綠色蔬菜湯咖哩
- 味噌風味鱈魚雜菜粥
- 雞肉燴飯

腎臟病

80

- 上湯炒飯
- 豆漿蠶豆雜菜湯
- 鮭魚海带芽湯飯
- 沙丁魚雜菜粥



肥胖

84

- 牛肉牛蒡蕎麥麵
- 夏威夷炒飯
- 羊栖菜拌飯
- 豆腐渣雜菜粥

關節炎

88

- 蔬菜烏龍麵
- 納豆炒飯
- 雞軟骨雜菜粥
- 馬賽魚湯燉飯

糖尿病

92

- 沖繩炒苦瓜
- 羊栖菜雜菜煮
- 山藥泥麥飯
- 水雲藻蕎麥麵

心臟病

96

- 和風納豆雜菜粥
- 鱈魚奶油番茄燉飯
- 鮭魚燕麥粥
- 沙丁魚生菜拌飯

白內障 ..... 100

雞肉雜菜湯飯

豆漿糙米雜菜粥

鮭魚菠菜義大利湯麵

竹筴魚高麗炒飯

外耳炎 ..... 104

生薑風味鯖魚雜菜粥

蔬菜納豆烏龍麵

印度烤雞抓飯

蛤蜊湯飯

跳蚤、壁蝨、外寄生蟲感染 ..... 108

雞肉香菇雜菜粥

綜合根菜雜菜粥

豆漿味噌雜菜粥

甜椒肉絲拌飯



專欄 解決煩惱的小知識

狗狗夏日倦怠時的鮮食 ..... 112

# PART 3

## 自製鮮食讓疾病痊癒了！真實案例食譜26連發

### 3

食譜實例 1 口內炎、牙周病 ..... 114

豬肉納豆雜菜粥

食譜實例 2 口內炎、牙周病 ..... 116

雞肉黃綠色蔬菜雜菜粥

食譜實例 3 細菌、病毒、黴菌感染症 ..... 118

鮭魚雜菜粥

食譜實例 4 細菌、病毒、黴菌感染症 ..... 120

鱒魚湯飯

食譜實例 5 排泄不順（淚痕） ..... 122

雞肉蔬菜豆腐渣煮物

食譜實例 6 排泄不順（體臭） ..... 124

雞肉蔬菜烏龍麵

食譜實例 7 皮膚搔癢 ..... 126

魚之日的食譜

食譜實例 8 異位性皮膚炎 ..... 128

雞肉蔬菜湯飯

食譜實例 9

癌症、腫瘤

130

生薑風味雞肉雜菜粥

食譜實例 10

癌症、腫瘤

132

鮭魚黃綠色蔬菜糙米粥

食譜實例 11

膀胱炎、尿路結石

134

鯖魚魚丸湯飯

食譜實例 12

膀胱炎、尿路結石

136

蘿蔔泥湯飯

食譜實例 13

消化系統疾病、腸炎

138

薄削昆布風味之豬肉納豆雜菜粥

食譜實例 14

消化系統疾病、腸炎

140

鯉魚豆腐雜菜粥

食譜實例 15

肝病

142

鱒魚番薯豆腐羹

食譜實例 16

腎臟病

144

雞肉黃綠色蔬菜雜菜粥

食譜實例 17

腎臟病

146

芝麻風味沙丁魚雜菜粥

食譜實例 18

肥胖

148

鮭魚納豆糙米雜菜粥

食譜實例 19

肥胖

150

雞肉親子雜菜粥

食譜實例 20

關節炎

152

雞肉黃綠色蔬菜多彩雜菜粥

食譜實例 21

糖尿病

154

雞肉滑蛋雜菜粥

食譜實例 22

心臟病

156

蛤蜊高湯納豆雜菜粥

食譜實例 23

白內障

158

雞肉青花菜雜菜粥

食譜實例 24

外耳炎

160

雞肉蔬菜雜菜粥

食譜實例 25

跳蚤、壁蝨、外寄生蟲感染

162

牛肉黃綠色蔬菜炒飯

食譜實例 26

過度消瘦

164

雞肉秋葵雜菜粥

食物過敏

關於食物的謠言與真相

解答蔬菜與消化的相關疑問！

狗狗不能吃的食物的謠言與真相

真相與謠言的差異！

對狗狗健康有所幫助的香藥草

結語

須崎動物醫院相關資訊

174

173

172

170

168

166

164

162

160

158

156

154





# 口內炎、牙周病

牙周病一旦惡化可能引發各式各樣的疾病

口內炎可能是一身體因為某些原因要降低食慾讓消化器官獲得休息的一種徵狀，而牙周病可藉由平時的口腔護理預防。



## 症狀

口內炎會出現大量流口水及嚴重口臭等症狀，牙周病則會出現牙肉紅腫、帶有腐敗氣味的口臭、牙齦出血等症狀，同時也因為齒牙動搖，狗狗會比平常花更久的時間吃飯，給人一種好像想吃卻又沒有食慾的感覺。



## 原因

牙周病主要由齒垢或齒縫間的食物殘渣所造成，因此飼主平時務必幫狗狗進行口腔護理。口內炎的原因則與感染症引起的體力下降有關。

## 能有效改善口內炎、牙周病的五大營養素

### 1 維生素 A、β-胡蘿蔔素

強化黏膜防止細菌感染

含有的食材 ---- 肝臟（牛肝、豬肝、雞肝）、蛋黃、菠菜、胡蘿蔔、小松菜、南瓜

### 2 維生素 B<sub>1</sub>

促進細胞再生

含有的食材 ---- 豬肉、大豆、雞肉、胚芽米、糙米

### 3 維生素 U

保護受損的胃腸黏膜

含有的食材 ---- 高麗菜、蘆筍、芹菜、青海苔

### 4 維生素 B<sub>2</sub>

促進細胞再生

含有的食材 ---- 乳製品、肝臟（牛肝、豬肝）、沙丁魚、鮭魚、黃綠色蔬菜、豆類、蛋黃

### 5 菸鹼酸

促進血液循環、加強癒合能力

含有的食材 ---- 舞菇、柴魚片、豬肉、糙米、鮭魚、香菇、鯖魚



## 維生素A強化口腔內的黏膜 雞肝黃綠色蔬菜粥

### 烹調重點

「脂溶性的維生素A可以強化黏膜防止細菌感染，為了有效地攝取到維生素A，應將食材用植物油炒過後再加以燉煮。再加上含有菸鹼酸的菇類，可以促進受損的黏膜癒合。」

### 【材料】

#### ● 雞肝

脂肪含量少且營養價值高的蛋白質，最適合用來補充維生素A。

#### ● 糙米飯

含膳食纖維，能幫助身體將代謝廢物排出體外，同時還含有維生素B<sub>1</sub>。

#### ● 蘆筍

含有維生素U，能保護受損的胃腸黏膜。

#### ● 南瓜

含β-胡蘿蔔素，可強化免疫力。

#### ● 胡蘿蔔

β-胡蘿蔔素和維生素C能強化免疫力，預防感染症。

#### ● 舞菇

含有能促進癒合的菸鹼酸。

#### ● 橄欖油

補充能量。

### 【作法】

- 1 將雞肝、南瓜、胡蘿蔔、舞菇、蘆筍切成容易入口的大小。
- 2 在鍋中倒入橄欖油加熱，放入雞肝炒至表面變色為止，接著放入南瓜、胡蘿蔔、舞菇繼續翻炒，之後加入糙米飯並加水蓋過所有食材後，煮到全部變軟為止。
- 3 最後加入蘆筍稍加煮沸後攪拌均勻即可。



適合狗狗想吃飯  
卻難以進食的時候

## 南瓜玉米湯

### 🍲 烹調重點

「狗狗因為口腔或牙齒疼痛導致明明想吃飯卻難以進食的時候，可餵給牠們吃高蛋白且容易消化的液狀鮮食。可選用含有維生素B<sub>1</sub>能促進細胞再生的豬肉，再搭配含有維生素U可幫助消化的高麗菜，是非常萬全的組合。」

### 【材料】

- **豬絞肉**  
富含維生素B群的蛋白質來源。
- **豆漿**  
方便攝取植物性蛋白質的液體，所含的維生素B<sub>1</sub>可促進細胞再生。
- **麥麩**  
粉狀的麥麩是更容易消化吸收的能量來源。
- **玉米**  
可補充能量的蔬菜，含有甜味而深受狗狗喜愛。

幫助受損的細胞再生

## 蘆筍起司燉飯

### 【材料】

#### ● 雞絞肉

味道清淡且肉質柔嫩的雞肉，最適合作來滋養身體，是含有維生素A、B群的健康食材。

#### ● 雞蛋

含有均衡胺基酸的優質蛋白質。

#### ● 帕瑪森起司

增加嗜口性的調味類食材，同時

也含有豐富的鈣質。

#### ● 白飯

能量來源。

#### ● 蘆筍

所含的天門冬胺酸有強身健體的功效，同時還含有葉酸可幫助細胞生成。

#### ● 杏仁片

含有豐富的維生素B群。

#### ● 香菇

含有菸鹼酸能幫助癒合。

#### ● 小松菜

富含β-胡蘿蔔素和維生素C，同時也含有鋅能幫助細胞生成，是萬

口腔保健從胃腸開始

## 鮭魚大豆雜菜粥

### 🍲 烹調重點

「使用脂肪含量少且容易消化的食材，加上可保護胃腸黏膜的高麗菜效果會更好。」

### 【材料】

#### ● 鮭魚

含有蝦青素（類胡蘿蔔素）及維生素B群的蛋白質來源。

#### ● 薏仁飯

可有效增強體力，並具有消炎、鎮痛的效果

#### ● 水煮大豆

富含植物性蛋白質。

#### ● 高麗菜

含維生素U，能強化胃腸黏膜、幫助消化吸收。

#### ● 胡蘿蔔

β-胡蘿蔔素和維生素C能強化免疫力，預防感染症。



高麗菜 (維生素U)



小芋頭 (黏液素)



健胃效果

- 【作法】**
- 1 將所有食材以食物調理機打成泥狀。
  - 2 在鍋中放入所有食材及可蓋過食材的水。
  - 3 一邊煮一邊攪拌均勻避免鍋底燒焦，直到煮沸為止。

- **南瓜**  
含β-胡蘿蔔素，可強化免疫力。
- **高麗菜**  
含維生素U，能強化胃腸黏膜、幫助消化吸收。
- **小芋頭**  
主要成分為澱粉，黏滑成分有助於蛋白質的消化並強化免疫力。

**烹調重點**

「能促進細胞再生的維生素B群具有水溶性的特性，為了能充分攝取到溶於水中的營養素，應在鮮食中加入大量水分以便於讓狗狗吸收。而加入起司可增加鮮食的风味讓狗狗更愛吃。」



雞肉 (維生素B<sub>1</sub>)



雞蛋 (維生素B<sub>2</sub>)



促進受損的細胞再生

- 【作法】**
- 1 將蘆筍、香菇、小松菜切成容易入口的大小。
  - 2 將雞絞肉和雞蛋放入鍋中翻炒，接著加入蘆筍、香菇、小松菜、杏仁片和白飯翻炒均勻。
  - 3 在鍋裡加入可蓋過食材的水量，並燉煮到所有食材變軟為止。最後加入橄欖油和帕瑪森起司混合均勻即可。

- 能青菜。
- **橄欖油**  
補充能量。



鮭魚 (維生素A、維生素B群)



高麗菜 (維生素U)



強化口腔內和胃腸道的黏膜

- 【作法】**
- 1 將鮭魚、水煮大豆、高麗菜、胡蘿蔔、青花菜切成容易入口的大小，白蘿蔔磨成泥。
  - 2 在鍋中放入鮭魚、水煮大豆、高麗菜、胡蘿蔔、青花菜和薏仁飯，加水蓋過食材後開始燉煮。
  - 3 等所有食材煮軟之後加入葛粉水進行勾芡，盛裝到容器之後再放上白蘿蔔泥即可。

- **青花菜**  
富含β-胡蘿蔔素和維生素C能輔助免疫功能。
- **白蘿蔔**  
含有消化酵素澱粉酶。
- **葛粉**  
能保護胃腸黏膜



# 細菌、病毒、 黴菌感染症

定期排毒打造不怕感染的健康身體

平時就用心為狗狗打造即使  
感染到病原體也不會發病的  
強健身體，倘若發病，則全  
力提昇狗狗的體力和幫狗狗  
排毒。



## 症狀

不論是人類還是狗狗都不能生活在「無菌狀態」下，所以經常會被某種病原體感染，只是通常要在抵抗力差的時候才會出現各式各樣的症狀。飼主一旦發現狗狗精神不好，感覺和平常不太一樣的時候，請盡快將牠帶到動物醫院檢查。



## 原因

感染的途徑包括藉由空氣感染或飛沫感染吸入病原體、病原體從傷口或黏膜入侵到體內、或是吃入被病原體污染的食物等。

## 狗狗發生細菌、病毒、黴菌感染症時應積極攝取的五大營養素

### 1 維生素A、β-胡蘿蔔素

強化黏膜

含有的食材 ---- 肝臟（牛肝、豬肝、雞肝）、蛋黃、菠菜、胡蘿蔔、小松菜、南瓜、蕪菁葉

### 2 維生素C

強化免疫力

含有的食材 ---- 白蘿蔔、青花菜、花椰菜、南瓜、小松菜、番薯、青椒、洋香菜、四季豆、蕪菁

### 3 EPA、DHA、omega-3脂肪酸

維持免疫力、抑制發炎

含有的食材 ---- 沙丁魚、秋刀魚、鰹魚、竹筴魚、鰺魚、鯖魚、小魚乾、芝麻、核桃、亞麻仁油、荳蔻麻油

### 4 維生素B<sub>2</sub>

維持皮膚、黏膜的健康

含有的食材 ---- 乳製品、肝臟（牛肝、豬肝）、沙丁魚、鮭魚、黃綠色蔬菜、豆類、蛋黃、乾香菇

### 5 維生素E

抑制活性氧

含有的食材 ---- 核桃、植物油、大豆、鰹魚、山萵蒿、南瓜



## 鯖魚炒飯

強化黏膜、防止病毒從黏膜入侵體內！

### 烹調重點

「將鮮食用油炒過可以更有效地吸收到維生素A，建議將富含維生素的蔬菜與含有EPA、DHA的魚類搭配後進行烹調。」

### 【材料】

#### ● 鯖魚

富含EPA、DHA，同時含有維生素B<sub>2</sub>可維持皮膚、黏膜的健康。

#### ● 蛋黃

高營養價值的優質蛋白質。

#### ● 雜糧飯

富含維生素、礦物質的能量來源。

#### ● 山萵蒿

含有維生素E的黃綠色蔬菜。

#### ● 胡蘿蔔

含β-胡蘿蔔素和維生素C能強化免疫力，預防感染症。

#### ● 四季豆

含有蛋白質和碳水化合物和蔬菜，還含有維生素C能提高免疫功能。

#### ● 鴻喜菇

含維生素D和鮮味成分麩醯胺酸。

#### ● 芝麻油

能量來源。

### 【作法】

1 將鯖魚、山萵蒿、胡蘿蔔、四季豆、鴻喜菇切成容易入口的大小。

2 鍋中倒入芝麻油加熱，放入蛋黃炒散，接著加入鯖魚和白飯均勻翻炒至全熟為止。

3 最後加入蔬菜仔細翻炒至全部食材炒熟為止。



維持良好的免疫力，防止感染發生。

## 鯉魚納豆蕎麥麵

### 🍵 烹調重點

「增強體力才能發揮身體的免疫力。大量使用鯉魚、納豆等優質蛋白質，再加上能攝取到維生素C的黃綠色蔬菜，可有效強化免疫力和增強體力。」

### 【材料】

- **鯉魚** 富含維生素B群和蛋白質，是可以打造健康身體的優質食材。
- **蕎麥麵** 含有芸香素可讓微血管更強健。
- **納豆** 高蛋白質低熱量。
- **小松菜** 富含維生素C且同時含有鋅可促進細胞生成的萬能青菜。
- **豌豆莢** 含有β-胡蘿蔔素和維生素C。

利用維生素和礦物質緩和狗狗的感染症狀

## 蜆仔高湯雞肉粥

### 【材料】

- **雞胸肉** 含維生素A、B<sub>2</sub>的蛋白質來源，能保持肌膚與黏膜的健康。
- **蜆** 含有鮮味成分琥珀酸的優質蛋白質。
- **糙米飯** 富含維生素、礦物質的能量來源。
- **羊栖菜** 可補充經常攝取不足的礦物質。
- **香菇** 含有增強免疫力的葡聚醣。
- **蕪菁、蕪菁菜** 含有消化酵素澱粉酶，葉子的部分富含抗氧化維生素。
- **芝麻油** 可補充維生素E。
- **昆布粉、小魚乾粉** 含有礦物質，事先磨成粉狀保存可便於使用。

藉由維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>促進血液循環、活化免疫細胞

## 薑燒豬肉蓋飯

### 🍵 烹調重點

「維生素C是一種很怕熱的營養素，因此鮮食中若有黃綠色蔬菜時，記得不要炒太久以免營養流失。豬肉含有豐富的維生素B群，烹調時應確實煮熟，以免有寄生蟲的問題。」

### 【材料】

- **豬後腿肉** 富含維生素B群的蛋白質來源。
- **白飯** 能量來源。
- **薑** 促進新陳代謝並具有解毒功能，烹調時拉長加熱時間可有效抑制薑的辛辣味。
- **青椒** 同時含有維生素C和維生素P，可以減少維生素C在加熱過程中的流失。

● 南瓜

含β-胡蘿蔔素可強化免疫力。

【作法】

- 1 將鯉魚、小松菜、豌豆莢、南瓜切成容易入口的大小。
- 2 在鍋裡放入鯉魚和南瓜並加入蓋過食材的水，煮沸後加入切成適當長短的蕎麥麵。
- 3 待蕎麥麵煮熟之後加入豌豆莢和小松菜煮熟，關火並放涼到人類體表溫度後盛裝到容器裡，最後放上納豆即可。



鯉魚  
(EPA、DHA)



南瓜  
(β-胡蘿蔔素、  
維生素C)

↓  
抑制發炎、  
促進癒合

【作法】

- 1 將雞肉、香菇、蕪菁菜切成容易入口的大小，羊栖菜切碎，蕪菁磨成泥狀。
- 2 鍋中放入蜆、昆布、小魚乾粉和蓋過食材的水後，熬煮出高湯。
- 3 在2中放入糙米飯、雞肉、羊栖菜、香菇，將所有食材燉煮至全熟後，再加入蕪菁葉攪拌均勻。待放涼至人類體表溫度後盛裝到容器中，最後放上磨成泥的蕪菁和一小匙芝麻油即可。



雞肉  
(維生素A、維生素B群)



蕪菁 (維生素C)

↓  
強化免疫力，  
促進受損細胞再生



烹調重點

「使用富含礦物質的海藻類食材時，由於較難消化，最好將其磨成粉末或切碎，並仔細燉煮到軟爛為止。」

● 胡蘿蔔

β-胡蘿蔔素和維生素C能強化免疫力，預防感染症。

● 菠菜

富含維生素、礦物質，可增強活力。

● 香菇

含有增強免疫力的葡聚醣。

● 碎芝麻

含有omega-3脂肪酸。

● 芝麻油

能量來源。

【作法】

- 1 將豬肉、青椒、胡蘿蔔、菠菜、香菇切成容易入口的大小，薑磨成泥。
- 2 用芝麻油熱鍋之後放入1加以翻炒，待所有食材炒熟後加入白飯翻炒均勻。
- 3 將2盛裝到容器後灑上碎芝麻即可。



菠菜 (維生素、礦物質  
<維生素A、C、B群、  
葉酸>)



芝麻油 (omega-3脂肪酸)

↓  
預防感染症



食物過敏的因應對策！

## 替換食材一覽表

雞肉	豬肉	牛肉	魚	不能吃的食材
維生素B <sub>2</sub> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育	甲硫胺酸 降低血中膽固醇濃度、去除活性氧	維生素B <sub>2</sub> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育	促進鈣質吸收	打造健康身體和活化腦部不可或缺的「蛋白質替換食材」
維生素A 維持皮膚、黏膜和眼睛的健康、預防感染症	菸鹼酸 促進醣類、脂質的代謝	錳 在體內運送氧氣防止貧血	菸鹼酸 促進醣類、脂質的代謝	食材中所含的營養素及其功效
亞麻油酸、油酸 降低血中膽固醇濃度	維生素B <sub>2</sub> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育	鐵 在體內運送氧氣防止貧血	維生素D 促進鈣質吸收	Omega-3 脂肪酸 (DHA、EPA) 維持腦部功能正常、讓血流更順暢
黃綠色蔬菜、海苔、海帶芽	納豆、海苔、埃及國王菜	大豆、納豆、海苔、芝麻	乾香菇、植物油、木耳	可替換的食材
橄欖油、紅花油、玉米油	糙米、核果(芝麻、杏仁)、舞菇	綠色蔬菜、納豆、羊栖菜、小魚乾	糙米、核果(芝麻、杏仁)、舞菇	
納豆、海苔、黃麻菜	菠菜、水果、核果、豌豆仁、豆腐	大豆、納豆、海苔、芝麻	糙米、核果(芝麻、杏仁)、舞菇	



## 食物過敏

屬於過敏原的食材應該要換成什麼比較好呢？

只要使用與過敏原測試中  
陽性食材有相同營養素的  
食材即可！



有時候是因為病原體  
感染才導致症狀出現

有些飼主會帶著之前在國內其他醫院被診斷出有「食物過敏」的狗狗來本院就診，而在檢查過這些狗狗「到底體內發生了什麼問題」後，發現其中有很多都疑是因為消化器官被病原體感染而出現問題。若將這些案例排除的話，會發現一個令人驚訝的結果，那就是即使在過敏原測試結果呈現陽性的食材，有些狗狗吃了也不會出現症狀。由此可知，儘管與一般的說法不太一樣，不過狗狗會出現症狀或許並非只是因為食材的關係。



有些狗狗因為食物過敏的關係很多食物都不能吃，可以試著替換成下方的食材，讓牠們至少能攝取到相關的營養素。

食物過敏

穀類	玉米	小麥	大豆	乳製品	雞蛋
<p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>鐵</b> 在體內運送氧氣防止貧血</p> <p><b>菸鹼酸</b> 促進醣類、脂質的代謝</p> <p><b>維生素B<sub>1</sub></b> 幫助醣類分解、消除疲勞</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>膳食纖維</b> 排出身體多餘的鈉</p> <p><b>維生素B<sub>1</sub></b> 幫助醣類分解、消除疲勞</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p>	<p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>鉀</b> 排出身體多餘的鈉</p> <p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>維生素B<sub>1</sub></b> 幫助醣類分解、消除疲勞</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p>	<p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>維生素E</b> 抗氧化作用</p> <p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>維生素B<sub>1</sub></b> 幫助醣類分解、消除疲勞</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p>	<p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>鐵</b> 在體內運送氧氣防止貧血</p> <p><b>膳食纖維</b> 消除便秘、防止血糖值急速上升</p> <p><b>維生素B<sub>1</sub></b> 幫助醣類分解、消除疲勞</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p>	<p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p> <p><b>維生素A</b> 維持皮膚、黏膜和眼睛的健康、預防感染症</p> <p><b>維生素D</b> 促進鈣質吸收</p> <p><b>鈣質</b> 形成骨骼和牙齒、精神安定</p> <p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p> <p><b>維生素A</b> 維持皮膚、黏膜和眼睛的健康、預防感染症</p>	<p><b>維生素B<sub>2</sub></b> 輔助皮膚或黏膜的細胞生成、促進發育</p> <p><b>維生素A</b> 維持皮膚、黏膜和眼睛的健康、預防感染症</p> <p><b>維生素D</b> 促進鈣質吸收</p>
<p>海藻類(羊栖菜、海帶芽)、水果、薯類、香菇</p> <p>青魚類、羊栖菜、小魚乾、納豆</p> <p>核果(芝麻、杏仁)、舞菇、青魚類、豬肉、雞肉</p>	<p>洋香菜、納豆、菠菜、山藥</p> <p>海藻類(羊栖菜、海帶芽)、水果</p> <p>薯類、香菇</p> <p>豬肉、鮭魚、四季豆</p>	<p>乾香菇、植物油、核果、南瓜</p> <p>海藻類(羊栖菜、海帶芽)、水果、薯類、香菇</p> <p>豬肉、鮭魚、四季豆</p>	<p>糙米、大豆、四季豆</p> <p>綠色蔬菜、納豆、羊栖菜、小魚乾</p> <p>海藻類(羊栖菜、海帶芽)、水果、糙米、薯類、香菇</p>	<p>納豆、海苔、埃及國王菜</p> <p>黃綠色蔬菜、海苔、海帶芽</p> <p>乾香菇、植物油、木耳</p> <p>納豆、海苔、埃及國王菜</p> <p>黃綠色蔬菜、海苔、海帶芽</p>	<p>納豆、海苔、埃及國王菜</p> <p>黃綠色蔬菜、海苔、海帶芽</p>

補充能量、活化腦部不可或缺的◆醃類替換食材



能夠替換的食材  
有非常多種類可以選擇

針對食物過敏，一般的治療法通常是將過敏原的食材移除，這種方式雖然可以解決當下的問題讓飼主放心，不過接下來又會產生「那這樣營養會不會不夠均衡」的新擔憂，這時候就可以參考上方的表格來替換食物。當然每隻狗狗的情況都不一樣，這種方式也無法說絕對沒有問題，不過這是在本院經常會使用到的替換表，大家可以試著利用看看。其中蔬菜的部分建議用磨成泥的方式餵食。如果這樣還是無法解決問題的話，我個人認為就有可能不是食材方面的問題，而是有其他的「根本原因」。

狗狗也能服用香草藥嗎？

## 適合狗狗的香草藥

香草藥名稱	功效	服用方法
紫花苜蓿	抗發炎、抗氧化、利尿、關節炎、預防癌症、膀胱炎	混在鮮食中、香草藥茶
燕麥	強身、促進消化、抗發炎	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
蒔蘿	健胃、促進泌乳、抗菌、利尿	混在鮮食中、香草藥茶、萃取液
牛至	促進消化、鎮痛	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液
芫荽	增進食慾	混在鮮食中、香草藥茶
德國洋甘菊	鎮痛、消炎、膀胱炎、花粉症、皮膚炎、促進消化	混在鮮食中
薑黃	淨化血液、鎮痛、抗細菌、抗發炎、抗氧化、強化肝功能	混在鮮食中
生薑	促進消化、發汗、殺菌、皮膚炎	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
鼠尾草	抗菌、促進消化、抗感染、預防口內炎與牙齦發炎	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
百里香	抗菌、促進消化、抗感染、預防口內炎與牙齦發炎	混在鮮食中
芹菜	利尿、鎮痛	混在鮮食中
洋香菜	降低血壓、補充營養、利尿、緩和關節炎症狀、抗菌	混在鮮食中
亞麻	補充營養、抗氧化、強身	混在鮮食中
羅勒	腹痛、消除便秘、促進消化	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
茴香	促進消化、解毒、利尿、促進泌乳	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
薄荷	促進消化、抗菌、發汗、刺激胃部	混在鮮食中、香草藥茶、浸泡液、萃取液
萬壽菊	抗發炎、促進傷口癒合、抗菌、強肝	混在鮮食中、香草藥茶
玫瑰果	利尿、強身、便秘、美肌	混在鮮食中、香草藥茶、萃取液（和肉類、馬鈴薯十分相合）
迷迭香	強身、鎮痛、抗氧化、抗菌	混在鮮食中、香草藥茶、萃取液（和肉類、馬鈴薯十分相合）
大蒜	抗菌、抗氧化、抗細菌	混在鮮食中



雖然有助於維持健康，但要注意餵食分量！

# 對狗狗健康的幫助 的香草藥



遵從專家的建議  
靈活運用

在植物中，有像烏頭這種本質上為劇毒但根據使用方法也可成為藥物、使用安全範圍很侷限的植物，但也有像白蘿蔔這種不論怎麼吃都很安全的植物。前者的使用必須要以規範，後者則是在超市中即可購得。而香草草就介於這兩者之間，只需少量使用就有助於維持健康。有關在什麼情況下應該使用何種香草草以及使用多少分量，請向專家諮詢後再進行使用。

香草藥所需的分量不必多，有些香草藥只需少許的分量就能對維持狗狗健康狀態有所幫助。



想要讓狗狗一直保有青春活力！

## 有效對抗老化的藥草

### 1 迷迭香

促進血液循環、增進活力、回復青春的香藥草

### 2 鼠尾草

強身作用、抗氧化作用

### 3 生薑

滋養強身、解毒作用

### 4 玫瑰果

美肌、防止老化

### 5 肉桂

解毒作用、溫暖身體

#### 烹調重點

「為了保持體力，記得不要讓狗狗偏食！魚肉＋黃綠色蔬菜＋植物油

的的搭配組合，就是一頓具有抗老化作用的鮮食，若能加上少許香藥草效果會更好。使用香藥草的時候記得只需要加入少量，以免香氣過重。」



## 抗老化的五大營養素

### 1 DHA、EPA

讓血流更順暢、強化腦部功能

含有的食材 ---- 竹筴魚、沙丁魚、鯖魚、鰹魚、鮭魚、鮪魚、小魚肝、柳葉魚

### 2 β-胡蘿蔔素

防止老化、抗癌、抗氧化作用

含有的食材 ---- 胡蘿蔔、南瓜、菠菜、番茄、埃及國王菜、山萵蒿

### 3 維生素E

防止細胞老化、促進血液循環、預防生活習慣病、抗氧化作用

含有的食材 ---- 植物油、堅果（杏仁、花生）、芝麻、南瓜、沙丁魚

### 4 維生素C

抗壓、抗氧化作用、強化免疫力

含有的食材 ---- 青花菜、青椒、南瓜、番薯、小松菜、水果

### 5 植物化學成分

體內淨化、強化免疫力、抗氧化作用

含有的食材 ---- 茄子、大豆、蘋果、芝麻、蕎麥、鮭魚、黃綠色蔬菜、高麗菜、白蘿蔔、菇類

(※植物化學成分→類胡蘿蔔素、多酚類、萜烯類、β-葡聚糖、硫化物)

## 結語

從我因為父親腦中風倒下而開始研究飲食療法以來，我就一直秉持著「不完全否定寵物飼料，但希望能提供大家一個關於自製鮮食的選項可以選擇」以及「透過自製鮮食也能讓寵物重新獲得健康」的信念從事動物醫療，而至今已過了九年。

雖然一開始在提供飲食相關的建議時，我都曾建議飼主要進行嚴密的營養計算工作，不過我的經驗是幾乎所有的飼主都會瞞著我「省去這道手續（笑）」然後告訴我：「雖然真的治好了，但其實我並沒有照醫師說的那樣去準備鮮食，而只是隨意地煮一煮而已……真是不好意思。」

而從全國各地飼主的經驗來看，我也了解到「就算沒有進行複雜的營養計算工作，也不一定會讓狗狗生病，不過當然也不是表示可以只讓狗狗吃高麗菜」。

另外我也漸漸了解到，對於疾病會一再復發的狗狗，除了可能飲食方面有問題之外，更可能是生活環境中有必須要改善的地方，或者是有些疾病「解決方法本質上根本與飲食內容無關」。

再來就是「狗狗吃了碳水化合物就會罹癌」「各種肉類必須要輪流吃，否則就會產生過敏」等過去以為是事實的說法，如今我也知道與事實並不相符。

而過去在面對來自讀者們所提出的衆多問題時，由於已超出我一個人所能應付的範圍

而煩惱不已的情況，在經過舉辦育成課程培養出許多和我一樣擁有專業知識的講師後，現在也已演變成講師們靈活運用所學的知識與大家一起分享的環境。

我很希望將來能有更多的人能夠一起共享與發展有關自製鮮食的各種知識，因此未來我們也將持續提高我們的資訊品質並發送給大家，除了不斷開發與提出「有效的選項」給各位飼主參考並解決問題外，也希望我們的資訊能夠讓每位飼主都能接受。

為了達到這個目的，我們很需要讀者們親身去實踐並提供我們相關的經驗談，請大家多多指教。最後，衷心地感謝各位讀者們願意本書閱讀直到最後，謝謝。