

不良飲食習慣 對免疫系統所造成之負面影響

擁有一個功能健全的免疫系統，即意謂也將擁有一個健康的身體。但日常生活中，一些不良的飲食習慣，將導致免疫系統的缺失，而危及人體健康。

不均衡的營養

人體每天產生上億的新細胞。以置換死亡或老化的細胞。尤其在免疫系統中，那些對抗侵入物感染的免疫細胞，有更高的轉換速率。因此免疫系統比人體其他組織，需要更多的必需營養素，以維持這些新陳代謝的正常運作。注意的是，營養素攝取的過多與不及，皆會減緩免疫系統的去毒作用。一般營養素的攝取量，可參考衛生署所公佈的「每日營養素建議攝取量」。

當心過多的熱量

當人體老化時，免疫系統可能會產生功能失調的問題，而攻擊身體自身的物質；過多的熱量，更會促使此一現象的發生。因此，我們必須限制熱量的攝取。一般人每日所需的熱量約為1500~2500卡。熱量的來源最好為複合的醣類食品。如穀類、豆類、水果等。儘管脂肪、蛋白質也可提供熱量，但當人體在缺乏醣類的情況下，而以脂肪及蛋白質為熱量來源時，易造成有毒物質—酮體的形成而造成傷害。且攝取蛋白質過多，易造成腎臟代謝的壓力。並降低免疫系統的功能。過多的脂肪同樣會減低免疫系統的活力。

避免油炸的食物

食用油炸的食物，除了不知不覺中便攝取了過多的脂肪，而

對身體造成負面的作用外，另外一個不好的影響便是油炸食物中，油脂會因自氧化作用而產生可毒害細胞的自由基，使人體必須花費一番工夫以去除這些自由基。故人體要保護自身的健康，便應遠離自由基。其方法除了避免油炸的食物外，也應攝取適量的抗氧化劑來消除自由基。食品中天然的抗氧化劑有維生素A、C、E及硒等。

酒精能逆向影響免疫系統

酒精會干擾營養素的吸收，尤其是長期飲酒的人，其身體內會缺乏建構完善免疫系統的一些營養素，如維生素B群等。一個虛弱的免疫系統，對侵入物的抵抗力較低，組織易老化，並且疾病也不易痊癒。

食鹽—免疫系統的敵人

免疫系統中的淋巴細胞是對抗外來侵入物（如細菌、病毒等）的最佳利器。但當食鹽存在時，因它具易於形成抗原的特性，故會消耗淋巴細胞的活性，而降低人體免疫力。而且，食鹽的存在刺激腎活素的釋出，當腎活素在血漿中活動時，會促使血管收縮素分泌，而造成血管的壓縮及併發高血壓症狀。淋巴細胞能控制腎活素的分泌，但當過多的食鹽消耗了淋巴細胞的活性時，其又怎能具有完善的能力去控制腎活素的釋出，及對抗其他外來物的侵襲？

基於上述各點，我們可以了解，養成良好的飲食習慣—適當的熱量、均衡的營養、清淡的口味，將助您建構一個更健康的身體。



假如以過去壓迫黃臉婆的封建時代觀點來看這個專欄，或許會感到這個作者寫偏了，偏離了「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」這個老掉牙的窠臼，或許在現代台灣都會的新女性會同意筆者的觀點，家庭不應是封建時代製造衛戍邊防的砲灰，及千古不易的農奴的「製造所」，家政也不再是權勢者綁住百姓肚子，專賣鹽、糧的帝力。

封建的日本

在明治維新後的日本，家政大學或學校漸成為「新娘學校」，甚至於以學校來分人的等級，這種日本式的封建，是維持日本士族社會階級的必要發展，與我國至目前為止的社會發展是不相同的。

家齊而後國治

我國現代家政應從家庭的生活延伸到社會，因為柴米油鹽的來源自社會，沒有安定的社會分工，沒有合理的產銷，沒有公平正義的制度，如何能生活。在過去皇權時代，婦女被灌輸了許多想法，直到今天，以影劇版為主體的報紙仍是多數女性的最愛。試想那一個輝煌的時代是永遠對的，沒有女性來關心社會，就像過去的中國，充滿了沙文、暴虐。所以作者會以家庭生活出發，目標為一個高生活品質的台灣社會。

現代女性不要看影劇版了