

免疫力 與

健康素食



免疫力是決定健康和增進壽命的關鍵，是人體內一個重要防禦、偵側的系統。免疫系統的主要組織是胸腺和骨髓，胸腺能分泌激素刺激免疫細胞去執行任務，骨髓則是免疫細胞成熟茁壯的發源地。其次，脾臟、扁桃腺、盲腸和淋巴結也是加入免疫系統的重要組成分子。還有，在血液裡還佈滿了各類加入防衛抗戰的免疫精兵—白血球。

神奇的免疫系統

免疫系統功能(即免疫力)，除了幫助身體阻擋病菌免於感染外，更是身體的大醫生，它可使受到感染的組織，得以儘快的復原。一個健康的免疫系統能夠使你：

- (1) 避開一些麻煩的流行病，如流行性感冒、喉嚨痛、鼻竇炎等發炎急性。
- (2) 在國外時也不會得病，健康狀況一樣保持良好狀態。
- (3) 遇有擦傷、燒傷、手術後，都能儘快復原。
- (4) 將一些受到殺蟲劑與毒素污染的損害減到最低。
- (5) 抵抗一些頑強致命的病症，如癌症、愛滋病、心臟病等。

營養與免疫能力

人體的免疫力大多取決於遺傳基因，但是，環境的影響也很大，其中又以飲食—吃進去的东西，具有決定性的影響力，有些食物的成份能夠協助刺激免疫系統，增強免疫能力，如果缺乏這些重要的營養成份，將會嚴重影響身體的免疫系統機能。

(1) 蛋白質。是構成白血球和抗體的主要成份，實驗證明，蛋白質嚴重缺乏的人，會使得免疫細胞中的淋巴球數目大量減少，造成嚴重免疫機能下降。

(2) 營養素之中，以維生素C、維生素B₆、β—胡蘿蔔素和維生素E與免疫能力關係密切。維生素C能刺激體內製造干擾素(一種抗癌活性物質)，用來破壞病毒以減少白血球與病毒的結合，保持白血球的數目。一般人感冒時，白血球中的維生素C急速地被消耗，因此，感冒期間必須多補充大量維生素C，以增強免疫力。

(3) 維生素B₆。維生素B₆缺乏時會引起免疫系統的退化，如胸腺萎縮，甚至淋巴球減少。

(4) β—胡蘿蔔素。人體缺乏β—胡蘿蔔素時，會嚴重減弱身體對抗病菌的抵抗力。

(5) 維生素E。能增加抗體，以清除濾過性病毒、細菌和癌細胞。而且維生素E也能維持白血球的恆定，防止白血球細胞膜產生過氧化反應。

除此之外，營養素中的葉酸、維生素B₁₂、菸鹼酸、泛酸和鐵、鋅等礦物質，都和免疫能力有關連，人體缺乏時，都會影響到免疫機能，因此，各類營養素均衡的攝取，才能使我們的免疫系統強壯起來。

提升免疫力的飲食

食物會影響免疫機能，改善人體的免疫系統，增強免疫力，因此提升免疫力最根本又直接的方法，就是選擇正確的食物。什麼樣的食物有提升免疫力的功效呢？

根據美國發表的一份對2萬8千名美國人的研究報告指出，素食者比肉食者較有利的是：

- (1) 比較不需要住院治療。
- (2) 比較不需要服用藥物。
- (3) 比較少罹患過敏和氣喘病。
- (4) 比較少罹患慢性疾病如癌症、心臟病等。

而德國癌症研究中心，最近亦指出，素食者的白血球對抗腫

瘤細胞的力量，比肉食者要強2倍。主要是因為素食者的白血球中，具有更強殺死病菌、癌細胞的威力。從這些研究報告結果，可以看出素食者有較強的免疫機能，由此更可確定素食可以提升人體的免疫力。

有益健康的素食

素食是以天然植物性食物為主，可算是人類最早、最原始的膳食，這種飲食必須包括一天然的五穀、豆科植物、水果和蔬菜。而這些食物都是當今被科學家證實具有抗癌、抗慢性病如心臟病、糖尿病、骨質疏鬆症，及增強免疫機能的効果。

素食在保健上的益處

(1)調節酸鹼的平衡：素食中大部份的蔬果屬鹼性物質能中和蛋白質，脂肪及醣類被分解後產生的酸性物質，有助於調節血液呈正常的微鹼性。

(2)預防心血管疾病：由於肉食中含有膽固醇及大量的飽和脂肪酸，會引起動脈硬化造成高血壓、心臟病。素食可減少膽固醇及飽和脂肪酸的攝取量，有強健血管，保護心臟的効果。

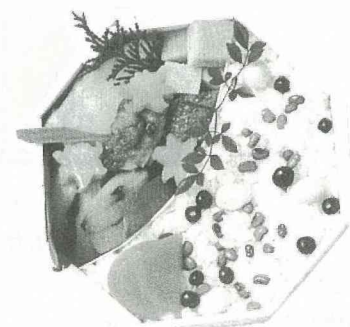
(3)幫助體重控制：素食中的食物大多體積大，熱量較低，且含有豐富的纖維素，易產生飽足感，因此可減少熱量的獲得，有助於體重控制及肥胖症的預防。

(4)降低癌症的罹患率：素食中含有豐富的纖維質，能促進腸道蠕動，縮短致癌物質在腸道停留的時間。同時素食中含脂肪較低，可減少因高脂肪、高膽固醇刺激體內產生荷爾蒙的不平

衡。因此可降低某些癌症如直腸癌、乳癌、前列腺癌等的罹患率。

(5)素食可有效的提供天然增強免疫力的營養素或化學成份，如維生素C、胡蘿蔔素、鋅以及靛基質(Indoles)、黃酮類等。

(6)避免肉汁的廢物與動物疾病：當動物被殺死的時候，生理機能全部停頓，體內的廢物尚未被排出，仍留在屍體內。此外，結核病、條蟲、旋毛蟲，及腸道感染的疾病，亦大都是經由動物傳染。素食可避免這些缺點。



健康素食的原則

(1)廣泛地選用各類食物，不可偏食，以維持營養的均衡。

(2)儘量用高油脂、高糖分的食物，如：油炸食品、甜食、糕點、含糖分高的飲料……等。

(3)多選用全穀類食品如胚芽米、糙米、全麥麵包、燕麥片等來取代精製白米、麵粉。可獲得較多的鐵質、維生素B群及纖維質。

(4)選擇各種蔬菜、水果，尤其是深綠色、深黃紅色的蔬果，可提供人所需的維生素及礦物質。且每天宜選用至少一份含豐富維生素C的水果，如柑橘、蕃茄、芭樂等，有助鐵質的吸收。

(5)多選用各種豆類(黃豆、紅豆等)及豆製品(豆腐、豆干等)，核果類(腰果、杏仁等)，種子類(芝麻、瓜子等)與全穀類食品互相配合一起吃，以提高植物性蛋白質的質，可達到與完全蛋白質相同的効果。

(6)維生素B₁₂僅存在於動物性食品中，因此，純素食者可從添加維生素B群(包括維生素B₁₂的穀物食品，維生素B₁₂的豆奶，及酵母粉(健素)中獲得，或者按照醫師指示服用維生素B₁₂的補充丸。

(7)奶素食者，宜選用低脂奶及其製品來取代全脂奶製用。

(8)兒童、青少年、孕婦及哺乳婦宜選用蛋奶素，可提供所需較多的熱量及營養素。

素食菜單設計範例

(1)

早餐 綠豆稀飯、煮花生、涼拌豆腐、炒高麗菜、豆漿或低脂牛奶。

中餐 胚芽米飯、燴豆包、家常豆腐、炒油菜、豆子湯、芭樂。

晚餐 胚芽米飯、香菇烤麩、大黃瓜塞素肉、芥菜心燴草菇、海帶芽湯、葡萄。

(2)

早餐 花生醬三明治(全麥土司、花生醬、蕃茄、生菜)、豆漿或低脂牛奶。

中餐 黃豆糙米飯、醬爆豆干、紫菜捲、炒高麗菜、髮菜筍絲湯、柳丁。

晚餐 黃豆糙米飯、金針菇燒干絲、素鵝、炒青江菜、蘿蔔湯、小蕃茄。 ㊦