



增強免疫力的妙方

在生活環境中，
到處是看不見的

飲食均衡，營養充足

細菌及病毒，隨時會藉由呼吸、傷口及各種接觸侵入我們人體。免疫系統就如同保衛身體的戰士，隨時都準備和侵入人體的細菌作戰。

免疫力的好壞，決定一個人的健康狀況，甚至生活品質，因為免疫力好的人不容易生病，生活品質才會良好，所以許多人想藉由飲食提升免疫力，只要聽說什麼食物可以增強免疫力，就不計代價地拼命買、不顧後果地拼命吃。其實想要增強免疫力，最重要也最簡單的就是飲食攝取均衡、營養完整。

什麼營養素

可以提升免疫力？

營養不良及不均衡的時候，免疫系統會衰弱，抗體減少，而且肺部和腸胃道黏膜變薄，增加細菌及病毒等入侵的機會。因此營養不均衡的人不但容易感冒，也容易腹瀉，甚至有更嚴重的感染（如敗血症）。蛋白質、維生素A及β-胡蘿蔔素、維生素B群、C、E、礦物質中的鐵、鋅、硒、銅、錳…等，都是維護免疫機能不可或缺的营养素。缺乏這些營養素，會影響到免疫機能而容易生病。

◎蛋白質

蛋白質是維持免疫機能最重要的營養素，為構成白血球和抗體的主要成份。蛋白質攝取不足的人，由於無法製造足夠的白血球和抗體，免疫機能會下降。

◎維生素A及

β-胡蘿蔔素

維生素A及β-胡蘿蔔素的功能，是維持上皮及黏膜細胞的完整。上皮及黏膜細胞是阻絕細菌及病毒入侵的第一道防線，結構必須完整才能發揮功效。維生素A及β-胡蘿蔔素還有捕捉破壞細胞的自由基之功能，可以保護細胞膜的完整性。

◎維生素B群

維生素B群的功能是維持細胞正常的新陳代謝與生長分裂，缺乏維生素B群中的任何一種，都會使細胞的活力下降，包括免疫系統。

◎維生素C

維生素C能保護細胞、增強白血球及抗體的活性，更能刺激身體製造一種與免疫機能有關的活性物質——干擾素，可以破壞病毒，減少白血球的損失。因此缺乏維生素C時，細菌及病毒侵襲成功的機率會提高，容易得到感染性疾病。所以忙碌或生活壓力大時，可以適度的補充維生素C。而身體在有感染的情況下時，維生素C



■ 油炸食品、汽水可樂等都是對免疫力有害的食物。



的需求量更大，此時就更需要補充維生素C。

◎維生素E

維生素E的功能是捕捉破壞細胞的自由基，可以保護細胞膜的完整性，並且增加抗體的數量。

◎礦物質

與免疫機能有關的酵素，常是由微量礦物質所組成的，例如近期最流行的SOD酵素，它們的組成就是鋅、硒、銅、錳等礦物質。微量礦物質存在於海藻、綠藻、小麥草、全穀類、蔬果等食物中。現代人的飲食型態通常很精緻化，較少食用糙米、全麥等粗糙的食物，經常吃速食，青菜的攝取量也少，微量礦物質很容易攝取不足，進而影響免疫機能。

什麼食物

對免疫力有益？

飲食均衡不偏食，多選用天然新鮮的食物以獲得充足的

營養，是維持免疫機能的飲食秘訣。多攝取全穀類食品、蔬菜水果、黃豆製品、適量的奶蛋魚肉，就能幫助您維持營養狀況良好。此外優酪乳、十字花科蔬菜、苦瓜、大蒜、洋蔥、香菇等食物，也富含一些有益人體的特殊成分，可以提昇免疫力。

什麼食物

對免疫力有害？

過量的脂肪（特別是不飽和脂肪酸）、糖、酒精、咖啡因、藥物等，會降低免疫機



■ 優酪乳、大蒜、洋蔥、香菇等食物對提升人體免疫力有助益。

能。過量的不飽和脂肪酸會增加自由基的產生，糖、酒精、咖啡因、藥物會加速營養素的消耗，減弱免疫細胞的功能。酒精及部份藥物會抑制營養素的吸收。所以油炸食品，零食，汽水可樂等都是對免疫力有害的食物。家中的小孩如果常感冒，除了應注意是否穿得保暖、衛生習慣是否良好之外，更要注意孩子的營養攝取是否出了問題，如：是否蔬菜水果吃得太少？零食、炸雞、可樂等西式速食是否吃得太多？

身體及情緒的壓力、香煙及二手煙、環境污染、睡眠不足、缺乏運動等，也都是免疫力的殺手。因為它們會增加自由基的產生、加速營養素的消耗、抑制營養素的吸收、減弱免疫細胞的功能。因此除了飲食上要均衡一下，也要培養運動習慣及休閒興趣、戒除不良的生活習慣、維持心情開朗，才能提高免疫能力。 [圖]

順隆種苗園

53年老店 信譽可靠
專業改良研發新品種

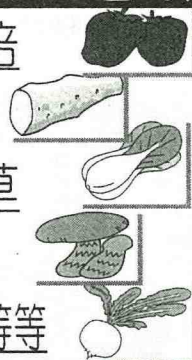
採種、育苗、契作、栽培

農林種子種苗

五穀雜糧、綠肥、庭園草

青草藥書籍、保健醫療書籍

牛樟菇(樟芝)、靈芝、金線蓮、山葡萄等等



香辛草、青草藥

蔬菜、果樹、花木

芽菜種子器材

青草藥鮮品/乾品供應

種類繁多 品質可靠

目錄備索 歡迎索閱

連絡處：台北市松山路249之1號 電話：日(02)2762-0945 夜(02)2763-1891
行動：0933-726631 傳真：(02)2766-3727 郵政劃撥：11408612 江嵩邠(斌)