

調理免疫力的健康食材

文／王鳳英

衛生署藥物食品檢驗局副研究員

「如何調理個人的免疫力？」隨著SRAS疫情，也成為最熱門的話題。在此闡述一些正確營養觀念，以釐清經由網路、媒體、道聽塗說或電子郵件流傳的偏方。

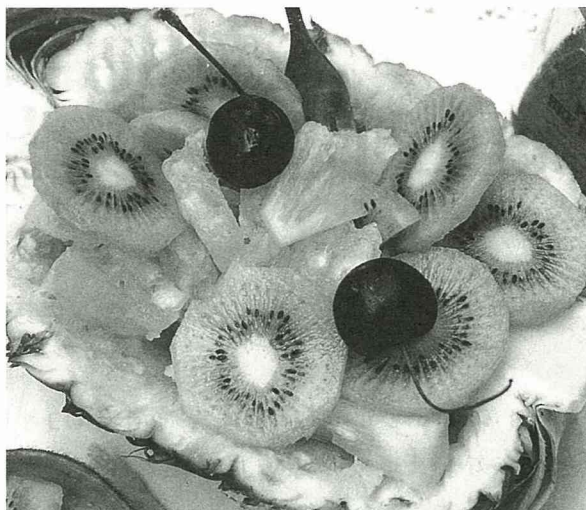
調理個人的免疫力，首先就是應維持身體健康狀態、健全人體表皮及黏膜細胞，最重要的是維護身體第一道防線的抗菌能力。因此，必須減少接觸病菌量，並促進表皮及黏膜細胞健康。攝取均衡的飲食，確保身體有足夠的熱量與營養素，尤其注意蛋白質（魚、肉、蛋、奶及黃豆製品等）、多元不飽和脂肪酸（植物油、花生油、橄欖油及蔬菜油等）、抗氧化劑（如：維生素A、維生素E、維生素C）等營養素的攝取。

來自英國Southampton大學的人體營養研究所最近的研究報告指出多元不飽和脂肪酸是細胞膜之主要成分之一，尤其是 ω -3的多元不飽和脂肪酸（在魚油中含量豐富），能促進免疫細胞、干擾素之形成，並能延長噬菌細胞及淋巴細胞的壽命，也就是能強化免疫細胞，增強免疫力。

維生素A即 β 胡蘿蔔素，一般深色植物均含豐富的 β 胡蘿蔔素，如：胡蘿蔔、番茄、木瓜、青椒、甜椒、青花菜及地瓜等。

維生素E，有兩種形式： α -維生素E和dl-維生素E。 α -維生素E是一種生物活性維生素E。 α -維生素E是自然形式，最好服用自然形式 α -維生素E，因為容易被人體所吸收。維生素E是合成形式。在胚芽、酵母及核果類中含量豐富。

維生素C（又稱抗壞血酸），每天吃至少600毫克維生素C。如果每天食用2個柑桔類水果（例如橘子、檸檬、柳丁及葡萄柚）即可足量的獲取維生素C。其他水果如：番茄、西瓜、木瓜、奇異果、鳳梨、葡萄及深綠色蔬菜亦含豐富的維生素



水果富含維生素C，每天食用確保健康。

C。

卵磷脂、磷脂質亦對細胞膜的健康有重要的影響。其他元素如：鐵、鎂、鈣、硒（牛奶、青花菜、洋蔥、大蒜、肉類及海產類）、鋅（牡蠣、胚芽、貝類及海產類）及硫（含硫化物如大蒜、洋蔥）等對免疫作用亦不可缺。所以對於核果、菇類、魚貝類及海產類亦應常常攝取。鐵在人體中可以維持免疫系統的健康，但鐵不足時，免疫系統中的T細胞含量會下降，影響免疫系統有效的運作。硒與維他命E協調，提高巨噬細胞或嗜中性白血球的活性，此與身體的免疫增強有關連。

必要時，也可以吃優酪乳、優格、泡菜、酸菜及納豆等含乳酸菌或其他腸道有益菌的食品，這些益生菌能與壞菌拮抗作用，做為增加生物抗菌能力，有調理免疫力之功效。此外，每天喝綠茶，因為綠茶中含有大量抗氧化劑（如：類黃酮和兒茶素）。

每天足夠的碳水化合物食物（例如：米、大麥、小麥、麵粉、馬鈴薯及其他五穀雜糧等均是富含澱粉的食物），因為碳水化合物是提供熱量最主要來源，也是免疫細胞最重要的熱量來源。足夠的碳水化合物就能提供足夠的熱量，避免體組織細胞的瓦解。

多喝一些開水或運動飲料維持細胞中之水分含量，並促進身體中有毒物質之分解代謝與排泄，即有利於身體的排毒作用。

避免做太劇烈的運動！因為劇烈運動會壓抑你的免疫系統功能，尤其是有關的上呼吸道的免疫系統功能，並且此壓抑情況會持續好幾天，因為劇烈運動會加速燃燒細胞之脂肪與乳酸之堆積，有時會增加細胞之代謝作用或瓦解現象，不利於細胞之正常運作。可以養成定期做一些輕度或中度運動以鍛鍊身體的習慣。

每天確保睡眠充足，而且不要使自己處於緊張和壓力之下。所謂的壓力就是當事情超過個人的負荷時，就會產生壓力，壓力過大最直接影響生理功能的部分就是腸道功能異常，如胃酸過多、減緩或促進腸道的蠕動等，而產生便秘、腹瀉等現象。所以焦慮、緊張及疲倦都會影響身體的壓力荷爾蒙（例如：兒茶酚氨和糖皮質激素）從而壓抑身體免疫功能。因此，應做好情緒管理，減少壓力產生，對於工作或情感皆應考量個人的能力，避免負荷過大而產生壓力，轉移發洩情緒管道，利用運動、聽音樂及傾訴等方式舒解壓力。避免直接反應，最好不要以多吃或不吃來

解決情緒問題。

其他中醫養生方法如：板藍根或黃耆、桑葉、防風、紅棗、當歸和薄荷、生甘草、蒲公英、黃芩、連翹、土茯苓、牛蒡子等藥材，依人體寒熱體質適當選用，可以小火慢煎熬當茶喝。土茯苓、連翹和野菊花等具有清熱和解毒功效；黃耆與紅棗則可提高免疫力；黃芩可以清熱、去燥濕退燒；連翹還有抗菌作用。這些中藥皆具有調理免疫力的作用。

因為病菌或病毒進入體內會產生大量自由基，自由基不能排除時，就會產生毒性物質破壞人體細胞。為了促進身體自由基的排除，平常應多吃含抗氧化劑（Vit A, Vit C, Vit E 及硒等）多的蔬菜、水果。尤其是「色澤越深越好」，如：紅、黃、綠等各種顏色的蔬菜。市面上流行的有機健康的飲料如：紅蘿蔔、紅番茄、地瓜葉、鳳梨、奇異果、蘋果或葡萄等一起放進果汁機打成汁，每天喝1杯。另外亦可以加入一些酵母粉效果會更好。 [翻]

歷史悠久 值得您的信賴 誠徵地區經銷商 順隆種苗園藝、中草藥批售

| | |
|---|--|
| 五葉松 台灣國貨 | ◎台灣五葉松系列產品簡介，以最新科技研發製造，外銷歐洲、中國大陸。愛用國貨，賺取外匯，品質勝過外國貨，挽救台灣農業危機，提倡民眾就業機會。 ◎五葉松茶包 ◎五葉松粉 ◎入浴劑 ◎五葉松松樹露 ◎綠松膠囊 ◎松針精油 ◎松葉汁 ◎高山五葉松生鮮松葉 ◎五葉松脆皮軟糖 ◎五葉松 opc 膠囊...等等 |
| 青草藥健康書籍 台灣五葉松論文 | ※台灣五葉松系列產品簡介報導 122 頁內文採全國博碩士論文摘要檢索系統，每本 200 元 ◎生活方式與身心健康每本 100 元 ◎青草世界 315 種鍾錠全老師著每本 1200 元 ◎中草藥秘方經驗談(1)每本 50 元 ◎勤世文每本 50 元 ◎常見青草藥：一套七本 700 種，中英文版，兄弟出版社，每套 2100 元 ◎精力湯每本 500 元，郵寄另加郵資 80 元 ◎其他健康保健書籍多種 |
| 造園工程、設計施工 新農園工程、高價值、精緻經濟作物 | ◎應時農林種子種苗、果菜花木竹草、香辛草類、庭園草子、芽菜種子器材、營養食品批售 ◎造林用相思樹種子 1 公斤 700 元、苜蓿種子 1 斤 160 元 專業改良大楊梅（樹梅）： ◎超甜楊梅◎熱帶楊梅◎白色楊梅 本農場 10 餘年生母樹，品種馴化穩定，安全可靠全部嫁接苗；大、中、小各種規格供應，5 月中、下開始採果，歡迎組團參觀品嚐，吉祥樹種、平安發財、揚眉吐氣、步步高昇、象徵高雅、傘型「大把尾」常綠樹好管理、壽齡百年、延年益壽、果實珍貴、大紅顏色、綠紅色鮮明、可作盆栽、週年可種、果實用途廣泛，食用、釀酒、釀果汁、蜜餞、果凍、冰淇淋...等等，桃園農改場於 90 年推廣成功。 ◎黃皮黃肉黃龍果 ◎早生茭白筍 ◎神秘果 ◎明日葉 ◎辣木 ◎諾尼果 ◎樹葡萄 ◎樹蕃茄 ◎奶薊 ◎無患子（麻珠子、肥皂果） ◎台灣五葉松 ◎紅豆杉 ◎肖楠 ◎烏心石 ◎樟樹 ◎油茶樹 ◎檜木 ◎土肉桂 ◎珍貴果樹花木等等 |

資料備索，請附回郵100元 連絡處：台北市信義區松山路249-1號（松山站前站）
 電話：(02) 日 2762-0945 夜 2763-1891 行動：0933-726631 傳真：(02) 日 2766-3727 夜 2762-8477
 銀行匯款帳號：戶名 江嵩邠 合作金庫銀行永吉分行 代號(006) 0969-765-101213 郵政劃撥帳號：江嵩邠 11408612