

防疫大作戰--食療增強免疫力

文/營養科 林杏純 營養師

每年一到冬天就因寒流來襲造成流感疫情升溫，除了施打流感疫苗外，勤洗手與出入公共場合戴好口罩，避免飛沫感染都是很好的預防方式。

但今年又多了嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)來攪局，造成了民眾恐慌而搶購口罩，竟讓口罩出現「一罩難求」的窘境，其實因應上述疫情還可以透過食療來提升免疫力。

免疫力的提升可幫助身體抵抗外來細菌與病毒的侵襲，而影響免疫力的因素很多，特別是飲食、睡眠、運動、壓力…等。因此，如何在一罩難求的困境中全身而退，均衡健康的飲食也顯得格外地重要。

最近許多民眾在問「補充維生素C可抗武漢肺炎?!」，真的是這樣嗎？維生素C對人體的免疫系統確實具有重要的功能，當維他命C缺乏或不足的情況之下，是可能影響免疫系統的正常運作，因而降低身體對抗外來

病原菌或病毒的能力，這的確是可能增加罹病的風險。

但是，提升免疫力光靠維他命C是不夠的，還有許多營養素對人體的免疫防護也扮演著重要的角色，特別是具有抗氧化能力的維生素、礦物質與植化素。因此，攝取五顏六色的蔬菜與水果是很重要的，絕對無法單靠某一種營養素就能提高免疫力！那究竟還有哪些飲食的小撇步可以提升免疫力？

撇步一：攝取高生物價蛋白質

無論是動物性或植物性的高生物價蛋白質來源都有其重要性，特別是富含Omega-3脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等，可降低體內發炎反應，且海鮮裡含量豐富的鋅，也是維持免疫力的重要營養素；另外，植物性高生物價蛋白質(豆製品與堅果類)則含有豐富的維生素E，也有助於製造抗體，增加免疫力。



撇步二：蔬果多樣化

天天5蔬果，種類與顏色愈多愈好，深綠色蔬菜富含維生素A、B群、C、E及各種礦物質，提供免疫系統正常運作的必要養分；紅、橘或黃色蔬菜(胡蘿蔔、紅黃甜椒等)與水果(番茄、芒果、木瓜、柿子、哈密瓜等)，富含大量的β胡蘿蔔素，可於體內轉換成對提升免疫力很重要的維生素A，以維持眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康，可阻止細菌、病毒入侵身體。另外，菇類裡的多醣體 (Polysaccharide) 也具提升免疫力的功能，可增加自然殺手細胞的數目和活性。而辛香料中的大蒜、洋蔥、辣椒等，更可以殺菌並刺激免疫系統活性。

撇步三：以粗糙、未精製的全穀雜糧作為主食來源

粗糙、未精製的全穀雜糧裡有豐富的維生素B群和各種礦物質，維生素B群可促進細胞的新陳代謝以維持細胞黏膜的健康，且也與製造抗體的免疫功能有關。

撇步四：維持腸道健康的益生菌

腸道健康與免疫功能有著極大的關係，特別是「乳桿菌屬」(Lactobacillus，即乳酸桿菌)與「雙歧桿菌屬」(Bifidobacterium，又稱比菲德氏菌)，皆可抑制腸道內的有害菌孳生，減少罹病機會。但別忘了吃好菌的同時，也要攝取蔬果與全穀根莖類裡的膳食纖維和寡糖，這樣才能幫助腸道內益生菌的生長喔!

撇步五：規律且適當的運動

運動可增加免疫細胞活性，促進血液與淋巴循環順暢，有助於清除和對抗入侵的病原體、毒素與老廢物質。特別是有規律的中等強度運動，每天至少半小時有氧運動(如散步、游泳和騎腳踏車等)，在流行病的高峰期是有助提高身體的免疫能力。