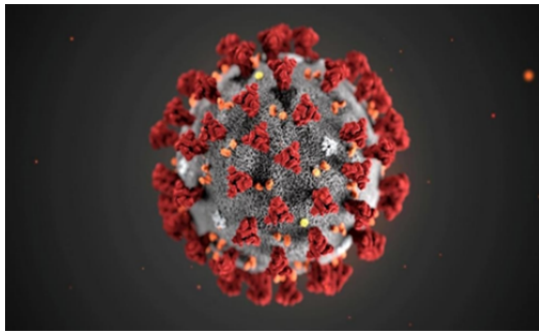


調整飲食為抗疫加分

黃淑惠

2019「新型冠狀病毒」所引發的全球疫情，截至目前為止還像連環炮一樣在世界各地不停的引爆，面對嚴峻疫情，大家除了勤洗手、戴口罩，少出入人多場合外，更重要的是如何維持自身的「正常免疫力」，當病毒來襲之時不用害怕，因自身免疫系統將可與之對抗。



人體的防護罩

當病原菌到來時，其實人體有非常好的防護系統可以保衛自己

1.生理屏障

此包括了人體皮膚、呼吸道和腸胃道胃酸、黏膜的保護，強壯的皮膚直接將病

原菌或病毒摒除在外，不容入侵。口、眼、鼻和呼吸道的黏膜細胞，上面有纖毛或纖維可以將病菌擋下，濕潤的細胞黏液將病原菌沖刷走。至於胃部分泌的胃酸則直接進行殺菌，這些都可將大部分病原體隔絕在體外。

2.免疫系統

真不小心，病原體入侵體內，此時人體將啟動免疫系統將之消滅。

(1)先天免疫

包括原本在血液中的白血球、巨噬細胞和自然殺手細胞，都會在外來物入侵體內時自動聚集攻擊將之消滅，此不具記憶，只要身體判定為外來物就會引發攻擊。

(2)後天免疫

此包括兩部分，T 淋巴細胞和 B 淋巴細胞。當外來物入侵，胸腺釋出的 T 淋巴細胞會分泌出淋巴介質(lymphokines)，抑制病毒增生而達到保護目的。

另一方面，輔助型 T 淋巴細胞會將訊

息傳遞出去，引起肝脾形成的 B 淋巴細胞轉化出免疫球蛋白（包括 IgG,A,M,D,E），此即所謂抗體。抗體會去攫取病原體並與巨噬細胞形成架橋，讓巨噬細胞來消滅病原菌。這是具有記憶力的，相同病原體再次入侵，淋巴免疫將快速啟動不允許病菌增生而不會發病，這就是疫苗運用原理。

適當的免疫力就好

很多人都說「提升免疫力身體越強壯」，但事實上不是。當免疫力低下，的確身體的防護力減弱將很容易感染生病。但過強的免疫力，有時反而會起來攻擊正常細胞，因而引發疾病。像最常見的過敏、類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡、乾燥症，僵直性脊椎炎等都是免疫過強反應所致疾病，所以只要維持人體正常免疫力，能夠驅逐外來病原體才是比較好的。



如何擁有最佳免疫力

想要擁有抗疫大軍，前提是飲食能量

與營養素必須均衡且充足。不妨從以下幾點著手：

1.全穀雜糧取代精緻澱粉

足夠的全穀類可以供應能量，維持免疫系統正常運作。保留胚芽與麩皮的全穀含有許多維生素 B 群和礦物質，可以迅速讓能量產生恢復體力。如果只是單純吃精緻白米、白麵條、白麵包是沒有這些營養素的。曾有研究發現若飲食中缺乏維生素 B1, B2, 葉酸, B6 和菸鹼酸時會出現抑制抗體，補體和白血球的現象，免疫功能將退化，所以將部分全穀混入白米中煮食是一個改善的方式。



2.每天都要有足量的優質蛋白質

從最外層的皮膚黏膜細胞，到免疫系統中白血球、殺手細胞和免疫球蛋白等都是由蛋白質建構而成。每天有足量優質蛋白質才能確保細胞更新修復、免疫功能正常。最好每天攝取 1-2 杯乳製品和 4-5 份豆

魚蛋肉類（一份約三指大小），如此才能滿足所需。

植物性的大豆三兄弟（毛豆、黃豆和黑豆）不僅提供優質蛋白質還有豐富膳食纖維、不飽和脂肪酸、維生素 E 和鈣質可以保護心血管。深海魚類不僅有易消化可利用蛋白質還含有豐富 ω -3 脂肪酸可以抗發炎。海鮮類（牡蠣、蛤、貝）還有高量微量元素鋅和硒，參與免疫功能（淋巴系統）運作，使有足夠 T 淋巴細胞、巨噬細胞來進行防禦。臨床上顯示鋅缺乏時，T 細胞、巨噬細胞和抗體產量都會減少，這就很難對抗病毒入侵。因此這些食材建議多選用。



3. 多攝取不同顏色的蔬果

不同顏色蔬果代表提供不同營養素，深綠、黃色蔬果富含維生素 A、 β -胡蘿蔔素等可以強化黏膜，隔絕病原入侵。深紫色、

深紅色、橙色蔬果含生物類黃酮素（如花青素、槲皮素等）具有抗菌抗發炎功效。黑色菇類含有多醣體有提高巨噬細胞活性，增加殺手細胞數目功能。因此盡量多樣化多顏色多蔬果選擇，自然可以提高自身抗疫功能。

遵循「蔬果 579」的份量來攝取，學童 3 蔬 2 果，女性 4 蔬 3 果，男性 5 蔬 4 果，蔬菜一定比水果多。蔬菜最好有綠、紅、黑各色搭配，半碗熟蔬菜就是一份量，每餐最好一碗量。水果盡量挑選含維生素 C 高的水果。因為維生素 C 可以促進膠原蛋白合成，將細胞緊密鍵結抵抗外來物入侵。也可提昇白血球吞噬能力，刺激抗體、干擾素、補體的合成，是維持免疫功能的重要元素。每天至少吃 2 次水果，一次 1 拳頭量，像芭樂、柑橘、蘋果、奇異果、莓果、鳳梨等都是不錯的選擇。



4. 適量搭配辛香料

此次疫情因為印度、印尼等東南亞國家罹病人數偏低而被認為是因為吃大量咖哩才具有較強抵抗力，一時之間咖哩成為熱門防疫食材。事實上所有的辛香料，包括我們常用的蔥、薑、蒜、辣椒、薑黃、肉桂、丁香、茴香等都因含有特殊的芳香物質就具有一定殺菌抗發炎功效。像大蒜、青蔥含的有機硫化物，薑黃的薑黃素，辣椒的辣椒素、九層塔的丁香酚等可以提高 T 細胞和巨噬細胞活性，也能增進自然殺手細胞數，對維持免疫能力是有益的，為了防疫不妨料理時多多利用。



5. 補充益生菌改善腸道菌相，促進免疫平衡

常說腸道是人體第二個大腦，因為腸道分布著密密麻麻微細血管、神經系統和淋巴組織。只要腸道功能正常，血液、神經和免疫系統自然也隨著正常運作。研究

顯示飲用乳酸菌可以增加干擾素、抗體的合成，也可以促活殺手細胞活性，因此適量的補充益生菌是有益處的，選擇一些優酪乳、優格和發酵食品吧！



6. 多曬太陽，維生素 D 可以增加抵抗力

以前認為維生素 D 的功能在幫助鈣吸收，促進骨骼鈣化等，近幾年研究則發現維生素 D 更像賀爾蒙一樣，不僅與骨骼有關，也與調節腎臟、心臟和免疫系統功能有關。它可促使巨噬細胞更有抗菌抗病毒抗腫瘤能力。也可以調節輔助型 T 細胞進行正常免疫反應，也就是說活性維生素 D3 能夠同時調節先天和後天免疫力。

在全球疫情發燒時刻，提醒大家多曬太陽，讓皮膚合成足夠維生素 D 或飲食中多選含有維生素 D 的食物像牛乳、乳酪、蛋黃、鮭魚、菇類等對提高免疫力是可期待的。



7. 避開過油、過甜食物

適量油脂對人體是必須的，也可以增加殺手細胞活性。但是過量油質又高溫烹調時是會抑制淋巴球、減弱免疫反應的。攝取甜食也是一樣，過多單糖會抑制白血球的製造和反應力。因此應盡量拒絕油炸物、高溫烘焙、過甜食物，免得免疫力減弱而容易罹病。

8. 規律生活，適度運動

當疫情烽火般蔓延開來，大家都減少外出與活動時，不能把運動也停了下來。運動其實可以提昇免疫力；美國曾研究指出每天有持續的運動，可提高干擾素分泌，增加免疫細胞數目，可以強化免疫功能。任何有強度的運動（走路、伸展操、彈力帶、太極拳、瑜珈等）都可以達到此效果，只要持之以恆。

規律的生活，充足的睡眠也是防疫一

大利器。隨著晝夜節律，白天活動晚上休息，讓身體內分泌、自律神經與免疫系統處於平衡狀態，自然擁有堅強免疫大軍。



結語

大家一起同心協力，從自身做起，攝取營養均衡餐食，曬太陽多運動，良好作息充足睡眠，相信我們都能平安度過回歸正常生活。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉