

施打疫苗前後的飲食對策

黃淑惠

全球疫情持續高燒不退，除了勤洗手戴口罩，施打疫苗提高全民覆蓋率才是擊退新冠肺炎的解決之道。目前國內陸續有疫苗到貨，施打對象也逐漸往年輕族群推展，幾乎任何年齡層在施打疫苗後都會有些許副作用出現；其實可以在施打疫苗前先調整飲食讓身體擁有最佳狀態，以便在施打後能產生最佳保護力。

一、施打前建議飲食

1. 確保有足夠優質蛋白質

施打疫苗目的在希望引發自體合成免疫球蛋白（抗體）來對抗病毒。而抗體的產生需要的原料就是優質的蛋白質。因此在打疫苗之前，飲食中優質蛋白質的量是否充足，就關係到保護力的產生。

不單是牛肉、豬肉，其實魚類、海鮮、蛋和黃豆都是非常好的蛋白質來源，特別像牡蠣、蛤、魚等不單蛋白質含量高，又有高量鐵、鋅和維生素 B12，更可以有效幫助造血和促進白血球合成。最好每餐都

有 2~3 份蛋白質來源的食物，份量的替換可參考表 1。

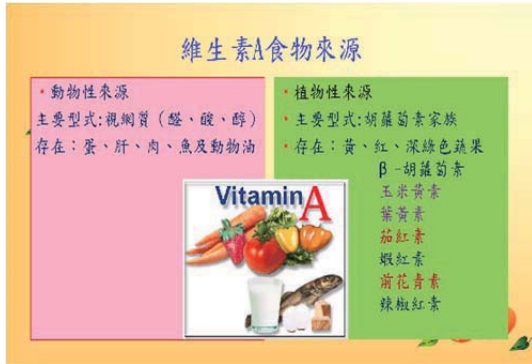
網路上一直推薦喝雞湯、滴雞精或魚精，建議應該善用這些食品和雞肉魚肉並用，像是用滴雞精蒸蛋，魚精玉子燒等濃縮作法，如此才能提高營養密度，增進抵抗力。如果單純熬煮雞湯，記得連湯帶肉一起吃蛋白質才足夠。

表1.蛋白質來源一份的份量替換			
大豆	魚類、肉類	海鮮	蛋
煮熟黃豆2匙	煮熟魚肉1湯匙	白蝦3條	雞蛋1顆
豆漿1碗	豬肉、牛肉1湯匙	蝦仁2匙	炒蛋1/2碗
豆腐(1/2盒裝)	雞肉1湯匙	牡蠣10顆	鵪鶉蛋6粒
豆乾2片	雞翅1支	文蛤30顆	
豆包(1/2塊)	貢丸2粒	小卷小3條	
		虱目魚丸3粒	

2. 多維生素 A、C 和 D 的食物

維生素 A 的生理功能之一是強化黏膜避免感染。平日應多選擇深綠色蔬菜（地瓜葉、秋葵、空心菜、菠菜），紅黃色蔬果（胡蘿蔔、甜椒、番茄、玉米筍、南瓜等）或

肝臟、蛋黃、乳酪等就可以得到足量維生素 A。每天至少 2 碗蔬菜量，其中深綠色蔬菜佔 1/2 碗。



許多研究都顯示足夠維生素 C 不僅使細胞緊密鍵結，還會提高個體的免疫反應，包括提昇白血球吞噬力、刺激抗體快速合成等。最好施打疫苗前記得每天必須攝取足量新鮮水果（芭樂、鳳梨、奇異果、柑橘等）。1 拳頭大小是 1 份量，每天至少 3 份量。



而維生素 D 可以使體內巨噬細胞更有抗病毒能力，並調節輔助型 T 細胞進行正常的後天免疫反應。建議平時即應多多日曬

(每天中午時分 15~20 分鐘)或是從蛋黃、鮭魚、乳酪或菇類來攝取足夠維生素 D3。如果已經缺乏無妨先補充維生素 D3 保健品 (建議量 800~2000IU/天)。



3. 大量蔬果和善用辛香料

各種顏色蔬果提供不同植化素，可以幫助清除體內過多自由基，避免處於發炎狀態，降低抵抗力。特別含有特殊氣味的辛香料，像大蒜裡蒜素，薑黃的薑黃素，辣椒的辣椒素和九層塔的丁香酚等，這些特殊植化素都已知可以促活 T 細胞，巨噬細胞，並增加自然殺手細胞數目。因此在打疫苗之前多選用這些辛香料入菜，可以讓免疫力達到更好狀態。

4. 盡量避開油膩和甜食

無論是油炸、油煎、油酥或添加許多精緻糖的食物，都很容易產生自由基來攻擊細胞，導致身體必須消耗許多代謝來清除，因而削弱免疫力。施打疫苗之前請盡量避

開油膩和甜食，才能確保抗體的足量產生。

5. 避免過度飲酒

有部分研究發現，少量飲酒因著植化素關係可以幫助身體抗發炎。但大量的酒精則會抑制免疫系統，甚至可能會干擾疫苗反應。所以在打疫苗之前應當避免過量飲酒。

二、施打後建議飲食

施打完疫苗後，無論有無症狀，都必需多喝水（但避免酒、茶、咖啡等含咖啡因飲料）如有發燒，水分就更需增加（35~40cc/kg）、多休息，避免熬夜。建議飲食如下：

1. 高燒無食慾時以清淡軟質食物為主，少量多餐確保熱量蛋白質攝取足量；
2. 高燒會消耗許多熱量，因此會出現疲憊、全身酸痛，無精打彩等症狀。此時建議補充維生素 B 群和維生素；
3. 選擇含水分多的蔬果，像是絲瓜、冬瓜、胡瓜、大黃瓜、鳳梨、西瓜、哈密瓜、火龍果等都具有大量水分和維生素，可以清熱身體，減緩發炎等不適的功效；
4. 補充具有抗發炎效果的 w-3 脂肪酸、薑黃素。像魚類富含 w-3 脂肪酸，不妨此時多吃些魚肉或貝類。也可以在蔬果精

力湯中添加些許薑黃來減緩發炎反應；

5. 避開已知會過敏的食物（如果原本是過敏體質者），因為怕對食物的過敏反應會干擾了身體對疫苗的反應；
6. 避開所有刺激性食物和飲品。注射後身體會產生免疫反應，此時過度刺激性的食物（過酸、過甜、過辣或酒精性、咖啡因性食物）都會使反應劇烈而更不舒服，因此施打後這些飲食食物是不適宜的；
7. 適量益生菌補充，如優格、優酪乳或保健補充品。藉著改善腸道菌相，可以讓免疫系統更平衡。但如果是癌友正在進行療程則需詢問過醫師或營養師評估後再決定是否適宜。

短暫幾天的不舒服，只要藉著充分休息和適當營養支持是都可以平安度過的，之後還是要回到營養均衡的飲食，健康才能長長久久喔！

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉