

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《130》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：簡志誠

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：林芳瑋、蔡季紋

第一三〇期《中華民國一百一十四年五月十五日出刊》

免疫防線：營養素的力量

健康議題越來越受國人關注，飲食營養狀況是影響健康的重要因子，本文將介紹如何透過飲食來增強免疫系統，以對抗流行性疾病。

◎ 如何透過飲食提升免疫力以應對流行性疾病

流行性疾病，如流感、新冠病毒、諾羅病毒、腸病毒等，常常給社會帶來重大影響，如流感病毒所引發之急性病毒性呼吸道疾病，多數國家每年均會發生週期性流行，流感除了爆發流行快速、散播範圍廣泛之外，症狀較一般感冒嚴重，病程也較長，甚至還會產生嚴重併發症及死亡，尤其是 65 歲以上長者、幼童、孕婦、免疫功能不全者及具糖尿病、心血管疾病、氣喘等慢性疾病皆為高風險族群。為了有效應對這些疾病，除了定期施打疫苗，保持良好個人衛生習慣之外，維持和提升免疫系統的健康至關重要。通過科學合理的飲食，可以在一定程度上加強我們的免疫防線，減少感染的風險。

一、 免疫系統

免疫系統是人體抵抗疾病的主要防線。它包括免疫細胞、抗體以及其他與抗原作戰的分子。健康的免疫系統能有效識別和消滅病原體，保護身體免受傷害。然而，如果免疫系統受到抑制或過度活躍，會導致各種健康問題。

二、 構建增強免疫力的飲食計劃

- 1. 均衡飲食** 均衡飲食是提升免疫力的基礎，應包括各類食物，如水果、蔬菜、全穀類、豆魚蛋肉、奶類和健康油脂，例如：早餐可選擇里肌鮮蔬吐司+保久乳或高麗菜包+無糖豆漿等，用這樣的健康組合開啟美好的一天，提供滿滿元氣。每日每餐應攝取多樣化的新鮮天然食物，確保營養均衡，以提供我們所須的各種營養素。
- 2. 高抗氧化飲食** 抗氧化營養素能保護細胞免受自由基損害，減少發炎反應，具有免疫調節的作用。蔬果和堅果種子等植物性食物中含有豐富的抗氧化物—植化素（Phytochemicals），植化素也賦予植物豐富多樣的色香味。健康成人建議每日攝取 3~5 份蔬菜，2~4 份水果，每份蔬菜大約是熟菜半碗，每份水果則是棒球或女性拳頭大小的量，並且建議攝取各種顏色的蔬果。

植化素	食物來源
含硫化合物、多酚、大蒜素、槲皮素等	白蘿蔔、洋蔥、大蒜、菇類、蘋果、水梨等
茄紅素、花青素、鞣花酸等	紅椒、甜菜根、蕃茄、西瓜、蔓越莓等
類胡蘿蔔素、類黃酮、玉米黃素、薑黃素等	胡蘿蔔、黃椒、玉米、地瓜、木瓜、橘子等
葉綠素、葉黃素、兒茶素、含硫化合物等	綠色蔬菜、花椰菜、奇異果、芭樂等
花青素、白藜蘆醇、綠原酸等	紫甘藍、茄子、黑木耳、葡萄、藍莓、桑葚等

3. 富含維生素和礦物質的食物 確保每日攝取足夠的維生素和礦物質，有助於維持免疫系統的正常功能。

-  **維生素 A** 維持皮膚和黏膜組織完整性，是人體的第一道免疫屏障，阻擋細菌與病毒的入侵。
-  **維生素 D** 參與免疫調節，研究顯示充足的維生素 D 可降低罹患慢性疾病和自體免疫疾病的風險，並與呼吸道感染呈現負相關。除了食物攝取外，適度讓皮膚接受太陽照射亦能增加體內轉化維生素 D。
-  **維生素 E** 影響免疫細胞增生與死亡，並促進抗體反應與細胞活性，進而提升免疫能力。維生素 A、D、E 為脂溶性維生素，建議搭配油脂一同攝取，提高其吸收率，亦增添食物風味。
-  **維生素 C** 為知名的抗氧化維生素之一，參與膠原蛋白的合成，維持上皮細胞完整性，經研究證實能預防並減少呼吸道與全身感染。
-  **鋅** 參與體內代謝、維持皮膚健康，並調控免疫系統，是先天免疫及抗體產生的重要營養素。

營養素	成人建議攝取量	食物來源
維生素 A	DRIs 男性 600 微克/日 女性 500 微克/日	乳品、蛋、胡蘿蔔、深綠色蔬菜
維生素 D	AI 10 微克(400 IU)/日 >50 歲 15 微克(600 IU)/日	魚肉、雞蛋、曬乾的菇菌類
維生素 E	AI 12 毫克/日	油脂與堅果種子類
維生素 C	DRIs 100 毫克/日	水果類
鋅	AI 男性 15 毫克/日 女性 12 毫克/日	牡蠣、牛肉、胚芽

*國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)

*足夠攝取量 (Adequate Intake, AI)

4. **充足的水分** 水對於身體的正常代謝很重要，包括免疫系統。保持充足的水分攝取有助於免疫細胞的運作和毒素的排出、促進腸胃蠕動進而預防便秘。
- 每日飲水量：30~40mL/公斤，依上述公式計算，一位體重 60 公斤的健康成人，每日的建議飲水量 1800~2400mL。提醒處於高溫環境時，要多補充水分，不要等到口渴才喝，如患有疾病，建議諮詢醫師飲水量。
5. **減少加工食品和糖的攝入** 加工食品（香腸、貢丸、火腿、甜不辣等）和高糖食物（糕點、餅乾、麵包等）會削弱免疫系統功能，增加發炎反應。因此，應減少這類食物的攝入，多選擇天然、未加工的食物。
6. **適量攝取健康油脂** 健康的油脂有助於減少發炎反應，維持細胞膜的健康，從而提升免疫力，如橄欖油、酪梨和堅果（花生、腰果、杏仁等等），但仍應注意適量攝取，每日堅果建議攝取約一湯匙量（約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒）。烹調方式以少油為主，盡量別碰糖醋魚或卡拉雞等多油料理，改吃清蒸魚或白斬雞。另外，也應避免食用高油脂的零食或點心，像是酥皮、油酥餅等口感酥鬆酥脆的高脂加工食品，以及薯條、炸雞等油炸食品，如果一定要吃油炸食品，應去除外皮再食用。

均衡多元的攝取新鮮原型食物，提供身體足量營養素，並保持規律運動、充分睡眠和良好生活型態，就能維持良好的免疫力。強健的免疫防線讓我們在傳染病潛伏期時抵抗細菌或病毒的入侵，降低感染風險；如不幸罹病，足夠免疫力也可幫助減緩不適症狀、縮短病程，迅速重拾健康。如有補充劑使用需求或有疾病疑慮，建議諮詢營養師給予個別化飲食計劃。

參考資料：

1. 衛生福利部疾病管制署-季節性流感簡介：<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/HMC9qDI4FA-gDrbcnFlXgg>
2. 衛生福利部國民健康署：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>