

# 免疫力提升術

## 什麼是免疫力

免疫力是指身體抵禦外來威脅侵襲(如病毒、細菌、真菌等)及維持體內環境穩定的能力。當免疫力不足時，就易受到病毒、細菌等病原體感染造成疾病。

## 免疫力剛剛好 才是健康!

### 1. 免疫低下

當免疫力低下時，身體無法抵抗外來病原，容易反覆發生感染性疾病，如經常感冒、尿道感染等；而免疫系統低弱，導致體內清除異常細胞的能力減弱，增加癌症發生的機率。

### 2. 免疫反應過強

免疫力過盛容易在體內引起發炎反應，導致過敏疾病(如花粉症、氣喘、蕁麻疹、鼻過敏等)的發生。免疫力失調也可能引起自體免疫疾病(如紅斑性狼瘡、多發性肌炎與皮肌炎、類風濕性關節炎等)。

## 如何維持身體免疫系統的平衡和健康?

### 一、均衡且優質飲食：

1. 優質蛋白質：蛋白質是構成身體肌肉的營養素，也是免疫系統

中抗體組成的主要原料，如果長期蛋白質攝取不足，容易出現肌少症及免疫力不足的情形。我們可以經由攝取黃豆製品、魚肉、蛋類或肉類(如雞、鴨、豬、牛、羊等)來攝取優質蛋白質，建議植物性及動物性兩類來源平均攝取。

2. **多元多彩多蔬果：**各式蔬果具有維生素 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。而不同顏色的蔬果含有不同植化素，如「橘色的胡蘿蔔」含有豐富的類胡蘿蔔素，可在體內轉化為維生素 A，保護呼吸道黏膜的健康；「白色的大蒜」含有硫化物，有助增加免疫細胞的活性，具殺菌、預防感染的效果；「黑色的香菇、木耳或其他菇類」含多醣體，有助調節、增加免疫功能等。建議每日攝取至少 3 碗七分滿的蔬菜(至少 1 碗為深色蔬菜)、2 個拳頭大的水果，且種類越多越好。
3. **未精製的全穀雜糧：**建議每日攝取至少 1 碗未精製的全穀雜糧類，如糙米飯、紅豆、綠豆、地瓜、雜糧麵包、全麥製品等，未精製全穀雜糧含維生素 B 群、維生素 E、膳食纖維和各種礦物質。人體抗體及白血球的製造需要維生素 B 群的參與，若缺乏則可能影響免疫功能。
4. **少吃添加糖：**過量攝取額外添加的糖(如砂糖、糖漿等)對免疫系統有很大的副作用，易使免疫細胞減緩甚至暫停活動，也有

造成免疫系統發炎的風險，導致免疫力下降，所以避免攝取含糖飲料及過量甜食也是保護免疫力的好方法。

5. **避免過量油脂並選擇好油**：脂肪攝取過量會抑制免疫功能，尤其 $\omega$ -6 脂肪酸過量攝取容易造成細胞發炎。建議每天可補充 1 湯匙堅果(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，並多選擇單元不飽和比例較高的油脂(如芥花油、亞麻仁油、橄欖油等)作為烹調用油並交換使用。
6. **打造腸道好菌-益生菌**：約有 70%免疫細胞主要聚集腸道，維持腸道擁有好菌相可相對提升免疫能力。發酵食品如優酪乳、優格、泡菜、納豆等，富含有助調整並改善腸胃道功能的益生菌，建議規律的攝取以減少壞菌並維持良好免疫力。
7. **其他營養素-鋅**：鋅是讓免疫細胞健全作用的微量元素，若缺乏則人體容易受病毒或細菌的侵襲，可藉由適當攝取鋅含量豐富的食物獲得補充，如甲殼類海鮮(如牡蠣、蝦子)、紅肉、堅果(如腰果、花生)、蛋黃、乳製品等。然而鋅攝取過量可能具毒性，其副作用有腸胃不適、嘔吐、混亂、紅疹、脫髮等，亦會干擾體內鐵和銅代謝，請切記過猶不及！

## 二、有規律且適量的運動

規律的中等費力身體活動(中等費力定義：持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌)有助於提升身體免疫功能；部分研究發現運動後所帶來的免疫強化效應是短暫的，所以規律的運動變得更加重要；而運動強度及時間並非越強或越久就越好，運動過度則易對免疫系統產生負面影響。建議兒童及青少年每天應累計至少60分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少150分鐘。活動類型可包含快走、騎自行車、慢跑、游泳、伸展或肌力訓練等。

### 三、足夠的睡眠及適度的休息、放鬆

研究顯示長期睡眠不足容易造成免疫機能下降，無法抵抗各種病毒及細菌的侵襲，優質且足夠的睡眠不僅能提升人體的免疫力也能促進體內新陳代謝、提高專注力等。

維持人體的健康，除維持良好免疫力以抵禦病毒或細菌等外在威脅外，平時更應注意個人及環境衛生(如手部清潔、避免觸摸口鼻、環境清潔等)減少與病原體接觸的機會，以降低罹病風險。

學生事務處 衛生保健組 關心您~~~