

提升免疫力 健康飲食 19 重點

導讀：人體要提升免疫力，抵抗疾病的侵襲，除了生活規律，良好生活態度外，正確的飲食習慣，優質的營養攝取很重要，不用花大錢就能讓身體的免疫力大大提升，日常的哪些食物，能夠有效增強免疫力，我們一起來了解。

提升免疫力 10 大飲食守則：

1、多吃高纖維食物：

每天至少吃一碗五穀雜糧飯，或是雜糧麵包、全麥製品，取代精製過的白飯、白麵條、白吐司。

2、優質蔬菜水果：

每天至少吃一至二碗深綠色葉菜：含有維他命 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。

每天吃一份（一〇〇公克/份）紅、橘或黃色蔬菜：例如：胡蘿蔔、甜椒、南瓜、地瓜、金針等。

適量攝取黑色的香菇及其他菇類：但對痛風患者，香菇的普林含量偏高，要限量攝取，不要每天吃。

每天最好吃一種高維他命 C 水果：一般來說，每天最好吃二份水果，建議其中一分是維他命 C 含量多的水果，例如：芭樂、奇異果、甜柿、木瓜、聖女番茄、草莓、柑橘類水果等，可以每天替換吃。

3、多吃優質蛋白質：

每天需吃三到五分蛋白質，才可使免疫系統正常運作，最好動物及植物性兩種蛋白質都攝取。

優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉(特別是含 $\omega-3$ 脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等)、海鮮、低脂奶類、雞蛋等。

植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。海鮮裡含大量的鋅，也是維持免疫力的重要營養素。

4、多吃抗氧化食物：

葡萄、葡萄柚、韭菜、大蒜、番茄、高麗菜、綠茶等，含豐富植物化學物質，具有多種天然抗氧化物，如 β -胡蘿蔔素、番茄紅素、兒茶素、異黃酮、含硫化合物等，皆是最近熱門抗癌成份，可中和自由基，減少對健康的傷害。

5、少吃油脂：

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，才能健康運作。建議烹調用油，盡量選擇單元不飽和脂肪酸較多的油比較好，如橄欖油、花生油等，或者多種油交換使用。

6、多喝優酪乳：

每天喝二〇〇至三〇〇毫升的優酪乳，有助維持良好的免疫力。

7、平日多喝水：

多喝水可以保持黏膜濕潤，成為抵抗細菌的重要防線，且維持正常排泄功能。

成人每天二千西西，家長也應盡可能讓孩子理解喝水的重要，避免喝含糖飲料，偶爾自製檸檬水、黃耆枸杞茶，醋茶等，可讓健康加分。

8、少吃甜食：

國外研究報告指出，吃下十八~二十茶匙(約一〇〇公克)的糖，白血球抵抗疾病的能力就減少五〇%以上。

9、補充必需脂肪酸：

必需脂肪酸(EFAs)，決定細胞膜的流動和彈性，對免疫細胞非常重要。

人體無法自行合成，只能從天然食物，如鮭魚、沙丁魚等深海魚；胡桃、杏仁等堅果；亞麻仁油、葵花油、紅花籽油皆含有，食用亞麻仁油，最好直接加在烹煮好的食物上。

10、補充綜合維他命：

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。

綜合維他命比單劑好，劑量不需要太高，各種維生素、礦物質不要超過每日建議攝取量(RDA)的100~150%。

增強免疫力的食物：

1、酸奶：益生菌保護腸道。

酸奶中含有益生菌，保護腸道，避免致病細菌的產生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促進血液中白血球的生長。

2、紅薯：增強皮膚抵抗力。

皮膚也是人體免疫系統的一員，是人體抵抗細菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。維生素A在結締皮膚組織過程中起重要作用。

而補充維生素A最好的辦法就是從食物中獲取β胡蘿蔔素，紅薯是獲得這種營養的最快速途徑，它含有豐富的β胡蘿蔔素，且熱量低。

3、喝茶：抗細菌防流感。

哈佛大學的免疫學者發現，連續兩週每天喝五杯紅茶的人其體內會產生大量的抗病毒干擾素，其含量是不喝茶的人的 10 倍，這種可以抵抗感染的蛋白可以有效幫助人體抵禦流感，

同時，還可以減輕食物中毒、傷口感染、腳氣甚至是肺結核和瘧疾的症狀。當然，喝綠茶也具有同樣的效果。

4、雞湯：美味的感冒藥。

雞肉在烹飪過程中釋放出來的半胱氨酸與治療支氣管炎的藥物乙酰半胱氨酸非常相似，有鹽分的雞湯可以減輕痰多的症狀，因為它與咳嗽藥的成分很像。燉雞湯時加些洋蔥和大蒜，可讓效果更顯著。

5、牛肉：補鋅增強免疫力。

鋅在飲食中非常重要，它可以促進白血球的生長，進而幫助人體防範病毒、細菌等有害物質。

即使是輕微缺鋅，也會增加患傳染病的風險。牛肉是人體補充鋅的重要來源，所以在冬季，適當進補牛肉，既耐寒又預防流感。

6、蘑菇：促進白血球抗感染。

長久以來，人們就把蘑菇當作提高免疫力的食物。現在，研究人員們找到了這樣做的理由：吃蘑菇可以促進白血球的產生和活動，讓它們更具防範性。

7、魚和貝類：補硒防病毒。

英國專家研究指出，補充足夠的硒可以增加免疫蛋白的數量，進而幫助清理體內的流感病毒。硒主要來源於牡蠣、龍蝦、螃蟹和蛤蜊等海鮮類食品。

魚類如大西洋鮭魚中的歐米伽-3 能夠幫助血液產生大量的抗流感細胞，也有助於提高人體免疫力。

8、大蒜素：抗感染和細菌。

英國研究人員的實驗結果表明，食用大蒜可讓感冒發生機率降低2/3。

經常咀嚼大蒜的人患結腸癌和胃癌的機率也會大大降低。因此，建議每天生吃兩瓣蒜，並在烹飪菜餚時加入一些大蒜末。

9、燕麥大麥：健康纖維抗氧化。

燕麥和大麥都含有β葡聚糖，這種纖維素有抗菌和抗氧化的作用。食用燕麥和大麥，可以增強免疫力，加速傷口癒合，還能幫助抗生素發揮更佳效果。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

