



防疫時期，營養師教你吃出好免疫

新冠肺炎持續延燒，從原先的亞洲恐慌如今已蔓延至世界各地，全世界流行趨勢看來已經無法避免，過去資料顯示未成年者感染比率偏低，但是在最新的一份研究顯示，兒童被感染的可能性與成年人一樣，導致許多家長紛紛詢問營養師，有沒有強化免疫力的食譜，或是該注意哪些地方？今天來和大家探討如何撲殺病菌，鞏固自身免疫力。

目前無症狀的感染者是病毒研究觀察重點之一，即使感染者沒有症狀，但是仍不能輕忽可能有感染他人的能力。此外，新冠肺炎研究發現，病毒傳播率很強、致死率低，且復原需要相當長的一段時間，康復時間中位數超過 30 天，意思將近一半的感染者需要住院超過一個月，該怎麼預防病毒就成為重要的課題。

很多人常常在問，吃什麼可以提升免疫力呢？卻忽略了除飲食之外，運動、睡眠作息都是非常重要的內容，這些面向都會影響到我們的免疫力，隨著我們年紀越來越大，原先負責免疫功能的胸腺會逐漸萎縮成一團脂肪，骨髓的免疫功能也漸漸沒有效率，導致年長者較容易遭受感染，甚至發展出癌細胞。

提升免疫力？從這幾個面向著手！

飲食方面

1. 優質的蛋白質來源：

想要擁有良好抵抗力，務必要補充正確的營養素，人體免疫球蛋白負責對抗外來的病原體，而蛋白質就是免疫球蛋白不可或缺的原料之一，每日 3-5 份(碗)。

- ① 海鮮→鮮蝦、牡蠣、蚵仔、蛤蜊、魚肉
- ② 蛋類→荷包蛋、茶碗蒸
- ③ 白肉→雞、鴨、鵝、海鮮
- ④ 豆類→豆腐、豆漿

2. 豐富維生素 C：

維生素 C 在人體的免疫力扮演不可或缺的角色，攝取足量維他命 C 能幫助免疫系統的巨噬細胞及 T 細胞執行正常功能，增加人體對抗外來病原菌的能力。建議每天都攝取「2~3

碗」以上的各色蔬果，例如：芭樂、莓果類、柑橘類、都富含豐富的維生素 C；蔬果內的植化素及膳食纖維也能幫助提升腸道免疫力，加強細胞自身保護能力。

3. 礦物質鋅：

缺乏鋅會使人食慾減退、免疫下降，足量的鋅可以促進免疫反應的執行，減少病毒附著呼吸道、抗病毒增殖等。

- ① 甲殼類海鮮：牡蠣及蝦子皆是富含鋅的食物。
- ② 堅果種子類：堅果及種子類如南瓜子、腰果、杏仁等食物，其中南瓜子的鋅含量最高，也含有豐富的 omega-3 脂肪酸、鎂等礦物質，一天 1 湯匙即可。
- ③ 乳製品（起司、優格、牛奶）等食物，富含鋅的健康食材，其中優格也能幫助腸道培養好菌。

運動方面

動物實驗中發現，讓肥胖的老鼠跑跑步機、做肌力訓練，一天後就發現介白素的濃度上升了兩倍，而介白素正是影響免疫系統的關鍵。另外，骨骼肌細胞可以藉由各種訊號傳遞，進一步調節免疫功能，所以增加肌肉量，是可以有效提高免疫功能，研究也指出肌力較差的老人住院感染，肺炎的機率較高。綜合以上，皆顯示肌力對於免疫力還是很大的影響性，建議保持一周三次，每次 30 分鐘，講話會喘程度的運動。

生活作息

睡眠不足會引起身體細胞發炎，長期的發炎反應會導致免疫系統耗弱，當外界病毒、細菌入侵時，身體可能無力去抵抗，維持身體正常的代謝機能以及有效的移除代謝廢棄物都需要仰賴充足的睡眠，建議每天維持 6-8 小時睡眠。

多曬太陽

免疫系統會以維生素 D 作為抗菌的武器，如果身體內維他命 D 含量低的人，容易出現各種不適，罹患流感、生病風險較高。另外，皮膚可經太陽照曬後會自己生產維生素 D，建議每天可曬 10 分鐘的太陽，如果是騎機車上下班的民眾，且車程大致為 10 分鐘，那麼就足夠了，不容易曬到太陽的民眾，則建議多食用富含維生素 D 的乳製品（起司、優格、牛奶）。

營養師的貼心叮嚀

最後，提醒大家應落實手部衛生並做好咳嗽禮節，生病者要戴口罩，除非要就醫，否則盡量不外出，非常時期也盡量減少去醫院探訪親友，避免院內感染。面對新冠肺炎，我們一同共體時艱，做好防疫樂觀面對！

資料來源：

1. Epidemiology and Transmission of COVID-19 in Shenzhen China: Analysis of 391 cases and 1,286 of their close contacts
2. C. Nelke, R. Dziewas and J. Minnerup et al. / EBioMedicine 49 (2019) 381 - 388
3. Med Hypotheses. 2010 Mar;74(3):482-92.

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：0800-663-313 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。