

良好免疫力「營」接非常時期

撰文：邱海恩（香港保健食品協會） · 11/09/2020 ·



接二連三的疫情，大大打亂了大家的生活常規，家長既要習慣Work from home（在家工作），同時要兼顧小朋友在家網上學習，更要加強家居清潔消毒及留家煮食，精神及體力上都疲於奔命！



到這裡，大家是否有莫大的共鳴？不要氣餒，疫情雖然帶來很多擔憂，卻令大家重新探討如何強身健體，提升免疫力，正是一個健康的改變，即使疫情消退，亦可長遠合用。

免疫力為何重要？

免疫力是指個人抵禦感染的能力。人體有一套自然的防衛機制，稱為免疫系統，由「免疫器官」（如骨髓、胸腺、淋巴結、脾臟等）、「免疫細胞」和「免疫分子」組成，T淋巴細胞、B淋巴細胞、嗜中性白血球、巨噬細胞、自然殺手細胞、免疫球蛋白（Ig抗體）等等便是免疫細胞的中堅分子，它們可幫助身體對抗外來的病原體，包括病毒、細菌、黴菌等。故此，維持身體健康，令免疫力經常在良好狀態是非常重要的。

哪些人的免疫力較低？

一般而言，人體自身免疫力會隨年齡增長而逐漸下降，但有些群組，例如患有慢性疾病的病人的免疫功能相對較低（如果年長兼患慢性疾病，其免疫功能更會被進一步削弱）；孕婦因懷孕期內荷爾蒙受影響而減低免疫力；還有免疫系統未發育成熟的嬰幼兒，都是免疫力較低的群組。

眾所周知，多進食富含豐富營養及維他命的食物可提升免疫力，以下是一些營養選擇小貼士。

維他命A、C、D

維他命A

功能：可強化眼睛、鼻子、口腔、肺、呼吸道及胃腸道的表皮黏膜，有助阻止細菌、病毒入侵；同時能增加T細胞製造量¹。

建議：紅薯、紅蘿蔔、深綠色葉菜、南瓜等都是含豐富β胡蘿蔔素的選擇，有需要時β胡蘿蔔素可在肝臟轉化成維他命A。建議與油一起烹煮幾分鐘，可以破壞細胞壁以提高胡蘿蔔素的吸收率。

維他命C

功能：有助刺激身體製造干擾素來破壞病毒²。

建議：一般人每日建議攝取75-90mg維他命C³，甜椒當中以黃椒含量最為豐富⁴，大約1個中型黃椒已經滿足一日所需。維他命C會溶於水及遇熱破壞，建議以少油快炒可保留較多營養價值。



維他命D

功能：有效調節免疫系統，減低呼吸系統感染⁵。最直接的方法是每日曬太陽15分鐘（面部及兩手臂），但如果需盡量留在家中，可以吃食甚麼替代？

建議：可進食啡磨菇或大啡菇，不妨進食前先把磨菇「曬太陽」約2小時，可增加磨菇中維他命D的含量。

大蒜素

常常聽到大蒜可以殺菌，事實是如何呢？大蒜中的大蒜素的確有助增加免疫球蛋白，但原來新鮮大蒜本身並沒有大蒜素，只含有蒜氨酸，要將蒜頭切開或磨爛時，才會釋出大蒜素。若長時間高溫烹煮，蒜素亦會下降。建議把生大蒜壓成泥，再放10-15分鐘才進食。

益生菌

近年有很多研究指出益生菌可調節免疫系統，增加T細胞以進一步增加製造抗體⁶，提升免疫力。但是否每種乳酪都含益生菌？

建議選擇一些標明可確保益生菌不會在胃酸中被破壞，同時有標明菌種及每種菌種數量最少達1億的乳酪，當然記著選擇低糖，因為過量攝取糖分會降低白血球功能。如果有乳糖不耐，可選擇補充劑以平衡腸道菌叢，增強免疫。同時，我們亦需要攝取足夠含益生元的食物，如香蕉、燕麥、蘆筍，以助益生菌的繁殖。

優質蛋白質

蛋白質是構成人體抗體的重要成分，如果抗體不足，身體自然較易受病菌感染。優質蛋白質包括雞蛋、低脂奶類、瘦肉、雞肉、魚肉、海鮮等，提供必需胺基酸，為完整蛋白質之選。如果想簡單方便，即開即飲的樽裝雞精也是一個選擇。有研究指，樽裝雞精含活性氨基胜肽複合物（Bio-Amino Peptide Complex），包括肌肽、甲肌肽和組氨酸，有助促進細胞生長。雞精雖然方便，須注意含鈉及鉀量，尤其腎臟病患者。

齊加油

遠離疫症，除了限聚、口罩及勤洗手外，更重要是建立良好免疫力，除了選擇有營食物外，充足睡眠，恆常適量運動及保持心境正面開朗亦十分重要。由今日開始，大家就為自身免疫力加油！💎

參考資料：

1. Mora J. R. et al. Nat Rev Immunol. 2008 September ; 8(9): 685–698.
2. Colunga Biancatelli R. M. L. et al. Expert Review of Anti-infective Therapy 2020, VOL. 18, NO. 2, 99–101.
3. Dietary Reference Intakes (DRIs), Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies.
4. 食物安全中心營養資料，以100克計算。
5. Aranow C. J Investig Med. 2011 August ; 59(6): 881–886.
6. Galdeano C. M. et al. Annals of Nutrition & Metabolism 2019;74:115–124.