天氣涼了～一起增強免疫力

文/營養室 鍾佳君 營養師

天氣漸冷，時序進入秋冬，最近常聽病人抱怨：「家裡的老人、小孩總是輪流感冒」、「要怎麼吃怎麼補，才能增強自己的抗病能力，不讓感冒上身呢」、「就算是打了流感疫苗，大病小病還是接踵而至」，要避免身體遭病毒侵犯及傳染病上身，最主要的就是得先做好防疫維護，避免到人潮密閉壅塞的空間，並且常洗手及戴口罩，此外還可利用食補養身，用最天然、最簡單的方式增強免疫力。

食物及營養素的種類很多，但其實找到這些增強免疫力的小尖兵，一點都不難！

一、維生素B群：維生素B群與人體內抗體、白血球和補體的產生有關，其中，又以泛酸和維生素B6的影響較大，而維生素B群主要存在於酵母、牛奶、肉類、蔬菜、核桃及全穀類當中。所以，建議平常容易感冒的人可以多攝取這些食物，以增強自己的免疫力。

二、維生素C：維生素C可刺激白血球的吞噬作用及幫助抗體的形成，以增強免疫力。在保護細胞方面，可維持細胞間質的完整，增強免疫機能；更可結合自由基及致癌物質，減少細胞傷害。一般食物中，以新鮮蔬果含量最為豐富：芭樂、柑橘類、奇異果、鳳梨、櫻桃及蔬菜中的青椒都是很好的來源。

三、維生素A、E：維生素A和細胞膜穩定性有關，能夠幫助細胞對抗氧化，如果身體缺乏維生素A，會使得自然殺手細胞的活性和吞噬作用受損。因此攝取足夠的維生素A，能夠增進免疫細胞的活力，提高免疫細胞的數量，食物中魚肝油、內臟及蛋黃是維生素A主要來源；維生素E為體內主要脂抗氧化劑，自由基的剋星，從對抗病毒的觀點來看，具有抗氧化作用，增強免疫細胞的作用，一般食物中以深綠色蔬菜、豆類及穀類麩皮、植物油有較多含量的維生素E。

四、葉酸：葉酸參與著白血球的生合成，缺乏葉酸易使得白血球缺乏，導致免疫力下降。特別的是，不同來源的葉酸，其利用率也不同，最佳來源是肝臟、五穀製品及其他深綠色蔬菜，利用率稍低的來源為蛋、葵瓜子及乾豆類。

五、礦物質鋅、鐵：鋅幾乎參與所有核酸及體內蛋白質合成過程中之酵素作用，最重要的，鋅也與正常腸道免疫功能維持相關，而肉類、肝臟、牡蠣及全穀類都是鋅的良好來源；缺鐵影響免疫機能，根據人體與動物實驗證實，缺鐵會影響中性白血球吞噬細菌能力降低及T淋巴細胞對細胞增生劑或抗原的反應降低，肝臟、肉類、豆類、馬鈴薯及蛋都是鐵質良好來源。

此外，良好的生活習慣，也是很重要的！維持正常生活作息，保持運動習慣每週至少維持3到5次，每日加總累計運動30分鐘以上，每分鐘心跳達130下以上。只要有優質的營養及良好的生活習慣，不用花大錢就能讓身體的免疫大軍養足戰力，健康生活，其實一點都不難！