

提高免疫力 儲備戰鬥力

新生活運動吃健康食物

文・圖 / 楊正淳

今年(2022)五月全臺開始飆升新冠肺炎病毒變異株 Omicron 確診人數，Omicron 超強的傳染力，著實讓大家感到驚慌，並且擔心下一個會不會輪到自己。除了病毒本身的變異，勤洗手、確實消毒等防疫措施做得好，全民施打3劑疫苗提升保護力之外，醫學界也認為加強身體的免疫力，多少能保護自己免於新冠肺炎重症的摧殘。因此，如何從生理、心理全方位提升身體的免疫力，將是我們保衛身體健康的利器！

一般來說，人體的免疫力有 30% 取決於自身的遺傳基因，剩下的 70% 受到飲食、睡眠、運動、情緒等後天因素影響。先天因素無法掌控，但我們可以從後天的飲食、睡眠、運動、情緒來著手。「免疫力」這個儲備戰力應該如何提升？您可以先從以下幾點做起：

一、多元而均衡的飲食

營養充足均衡是吃出健康與免疫力的關鍵。每天所攝取的主食應控制在三到六份、牛奶兩杯、蛋魚肉豆類大約四到五份、蔬菜至少三份（以深綠色蔬菜為佳）、水果兩份、油脂二至三湯匙（食物的份量如何拿捏，請參考國民健康署網站說明）。

► 鷹嘴豆、黃豆、米豆等
各種豆類是素食者
很好的蛋白質
來源。





◀每天最好攝取各種顏色蔬果，保持均衡營養。

不過，大部分的人會偏食，尤其蔬果類的攝取常常不均。蔬果類可以依循「彩虹飲食」理論：不同顏色蔬果有不同營養素，最好每天都可以攝取到各種顏色蔬果，就能保持均衡營養。蔬果的植化素（phytochemical），是指植物為了生存競爭而合成的生物物質總稱，不同植化素讓植物呈現五彩繽紛的顏色或味道，具有調節酵素活性與荷爾蒙的能力，還具有抗氧化、提升免疫功能。

疫情期間若感覺身體不適，飲食上最好能每餐都吃得到蛋白質，雞蛋、

魚、肉類都好；並且在主食上要吃足熱量，甘藷、馬鈴薯、五穀雜糧輪著吃，不要怕胖而不吃主食（盡量攝取粗糙、未精製的主食，像是糙米、小米、藜麥、五穀類有豐富的維生素B群和各種礦物質）；水果方面要選擇高維他命C的柑橘類（例如柳橙），維生素C會刺激身體製造干擾素來破壞病毒，而百香果、木瓜、奇異果、芭樂、聖女

小番茄也都是富含維生素C的水果，不過，太甜的水果建議不要攝食；最重要的是水一天要喝足2000cc以上。尤其是家中的老人家，要督促長輩多喝水，能使鼻腔和口腔內的黏膜保持濕潤，多喝水一方面可沖淡血液濃度，讓血液循環變好，加速新陳代謝，另一方面也增加尿液，加大毒素排出的機會。最後要提醒不要常吃甜食，甜食（含糖手搖飲、精緻甜點）會讓人體白血球活動力弱化，而致使白血球的抗病戰力降低至少一半以上，不可不慎！

二、充足而品質高的睡眠

睡眠的品質如果不佳，失眠或一晚起床小便超過二次，都會影響深層睡眠時的細胞修復及體內排毒工作。睡眠品質要好，時間也要充足，每天晚上十一點前須上床就寢，且要睡足至少七小時。若不易入睡，可在白天加強運動，或在睡前聽聽輕音樂，放鬆心情，以幫助入睡。另外，熬夜加班、徹夜上網追劇、夜生活活躍、菸酒不斷的人，都會致使睡眠品質低下，造成生理時鐘大亂，免疫力下降。



▲親近戶外大自然，爬山、健走都能活化免疫系統。

三、定期而適宜的運動

定期而適當的有氧運動可以活化免疫細胞。健走、慢跑、游泳、爬山、騎自行車、打球、打太極拳等運動，都可以提升免疫力。如果可以，每天運動至少三十分鐘。沒有運動習慣的人，可選擇能訓練心、肺、腳力與耐力的健走，先每天健走十五分鐘，持續一週後，再增加為二十分鐘，慢慢累積養成每天健走三十分鐘（或至少走一萬步）的好習慣。健走之前，要先拉筋暖身，之後慢慢散步五分鐘再加快速度，步伐以輕鬆、不吃力的距離最好。

但在疫情猖獗期間戶外運動受到限制，可在室內做簡易「毛巾伸展操」，讓肺部有深呼吸的機會。方法是：以站立姿勢，雙腳打開與肩同寬，雙手各握住毛

巾兩頭，緩緩向上舉起，慢慢向後背伸展擴胸，再慢慢回復動作到原來姿勢。重複此動作多次即可。

四、保持愉悅正向的情緒

人體內有皮質醇，這是一種激素，能對免疫系統產生抑制作用；研究指出，經常和朋友談心、聊天，或是開懷大笑的人，體內皮質醇的分泌會下降。大笑，還可以讓腹部收縮伸展，幫助消化與吸收，笑的時候血壓降低，放鬆心情，減輕因壓力造成的荷爾蒙分泌問題，並促進血液循環，使免疫細胞增生，刺激腦下垂體，分泌「腦內啡」產生積極正面的情緒。醫學已證實情緒和免疫系統有極大關連，憤怒、悲傷會讓壓力荷爾蒙釋放，抑制免疫系統，而心情愉悅、樂觀的人則比較少生病。👑