

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：吃出免疫好健康

三、衛教日期：98年05月26日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：張雅芳營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼叫做抵抗力(免疫力)?

大家來醫院都帶口罩，為什麼大家都要帶口罩？
就是抵抗力比較低的話，怕容易感染流行性感冒。

要怎麼吃才能讓抵抗力比較好一點？
大家都知道媒體播報的流行性感冒，還會傳染整個社區的 H1N1 流感，所以平常要如何保養抵抗力才會比較好。

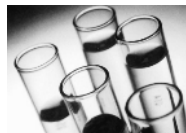
什麼叫做抵抗力(免疫力)? 抵抗力是身體裡面就有的，要如何培養好，不要讓它因為抵抗力差而容易感染生病。

免疫力的作用：

- 身體辨識出細菌、病毒、癌變細胞等異物
抵抗力差的話細菌感染就容易生病，病毒感染就會感冒，如果無法對抗癌細胞就容易得癌症。
- 並抵制這些侵犯的能力，也就是身體保護自己的能力

身體的自體免疫系統是怎麼來的？

由身體的胸腺、骨髓、脾臟、淋巴組織(病毒感染時淋巴腺就會腫腫的)所組成的免疫系統。



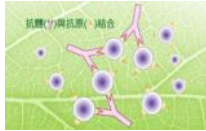
免疫大家族

免疫系統就是我們體內很多種的細胞所組成：

T細胞、B細胞、白血球、抗體、巨噬細胞、肥胖細胞、自然殺手細胞負責殺

死外來物、消除毒素。尤其白血球對我們是很重要的，抽血時醫師如果告訴你白血球比較高，可能有感染發炎的情形，它是好的的細胞，提供免疫力的細胞，但如果過低要特別注意。

巨噬細胞是在吃外來細菌、病毒，抵抗力好的話如癌細胞會被巨噬細胞吃掉，就不會得癌症，抵抗力如果比較差得癌症的機會就比較高。



如何吃出免疫力

要怎麼吃身體會比較好？免疫力會提高；

1. 優質蛋白質

- 素食者就是以豆類製品蛋白質為主要來源。
- 一般者就是瘦肉、魚、豆、蛋、奶類。而要注意的是肥肉只有油質並沒有蛋白質的營養，所以肥肉、豬皮盡量不要吃，它會造成油脂、膽固醇過高。有的人喜歡吃魚頭，魚頭膽固醇也比較高，盡量不吃。兩隻腳的動物要去皮，皮的油脂也比較高，如雞、鴨之類。
- 細胞、抗體都是由蛋白質組成，攝取不足降低身體的免疫力，提高感染疾病的機會。水煮蛋一個星期3個就好，吃太多膽固醇會上升。



2. 蔬菜、水果

- 蔬菜、水果中許多營養素可提升抗氧化能力，三份蔬菜、二份水果，天天『五蔬果』。
- 蔬菜的量一天要有半斤(300g=3個瓷碗)才夠，年紀比較大咀嚼能力差，可以選葉子和比較軟的蔬果，可以幫助排便降低便秘，降低大腸癌的機率。因為大腸癌是目前癌症的第一名，多吃蔬菜低熱量，有飽足感，並不會造成肥胖，還有減重的作用。

- 水果的量就要控制，家裡有糖尿病人更要注意，鳳梨的量只要八分之一即可，圓形的水果一個，小的二個如；柑橘類、芭樂。
水果盡量不榨汁，無法咀嚼才打汁喝，因為打汁後纖維質就破壞了。



3. 吃的綜合維他命如：鐵、硒、鋅

綜合維他命如：善存、銀善存，一天一顆，多吃無益，沒有二倍的效果，因為多餘的會排泄掉。

食物方面的綜合維他命，跟綜合維他命是一樣的，也是抗氧化酵素不可缺的營養素。

鐵、硒、鋅都是抗氧化、老化的營養素。台灣老化現象越來越嚴重，都需要抗衰老，不要讓我們的細胞變壞，細胞若變壞得癌症的機會就比較高。我們體內都有癌細胞，只要把身體照顧好，不要讓癌細胞比好的細胞多，所以在家里要保養好，抗氧化的東西就能減少癌細胞發生。

- 穀類如：燕麥、糙米

大燕麥可以抗氧化、老化，降血脂、膽固醇，平常綠色蔬菜實用量不夠者

可以補充，而且高纖維質可以幫助腸子蠕動。

- 動物性食物如：牡蠣、牛肉

牡蠣、牛肉也含有鐵、硒、鋅，但海產類要適量，以免膽固醇過高。



4. β-葡聚糖

傳統菇菌類如：靈芝、樟芝

是一種特殊多醣類，提高對病原菌之抵抗力，建議是天然的，但目前已經很少了，所以靠平常保養就可以。



5. 乳酸菌

這是經濟實惠又可以幫助身體的東西。

- 幫助腸道維持菌叢的生態，促進抗體生成、刺激免疫系統的效果
- 優酪乳、優格是補充乳酸菌最方便的食物，在腸道會凋亡，記得經常飲用。

乳酸菌要吃原味不添加其他東西如；糖，因為它酸酸的加糖會比較可口，但加太多造成體重負荷，所以一天一瓶即可。



膳食纖維蔬菜要多吃、水果適量就好，身體好抵抗力就增加。



6. 蜂膠

蜂膠是很好的健康食品，但不是每個人都可以吃，因為；

蜂膠可以增加抗體生成的效果，也可能使發炎症狀加劇，使用時宜謹慎。

健康食品不要亂吃，日常生活飲食吃天然的東西。



7. 藥食兩用的食材

黨蔘、黃耆、苻苓、甘草、紅棗、西洋蔘，適合抵抗力較差的小朋友，體質偏寒的人。

平常服用中藥又有服用西藥的人須注意，要跟醫師討論，兩者是否有相互影響，食用方法。



8. 免疫能力的殺手

除了飲食增加抵抗力之外，也要減少降低免疫力的因素：

- 各式壓力
- 香菸(包含二手煙)
- 睡眠不足
- 缺乏運動
- 環境污染



健康小格言

- 時常攝取含有免疫力的各種食物
- 配合輕鬆的生活態度
- 讓免疫系統維持最佳戰鬥力



感恩!