

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

何謂免疫力

- 身體辨識出細菌、病毒、癌變細胞等異物
- 並抵制這些侵犯的能力，也就是身體保護自己的能力

身體的免疫系統

- 由身體的胸腺、骨髓、脾臟、淋巴組織所組成的免疫系統

免疫大家族

- T細胞、B細胞、白血球、抗體、巨噬細胞、肥大細胞、自然殺手細胞
- 負責殺死外來物、消除毒素

如何吃出免疫力

- 優質蛋白質
 - 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
 - 瘦肉、魚、豆、蛋、奶類
- 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』

- 鐵、硒、鋅
 - 抗氧化酵素不可缺的營養素
 - 穀類如：燕麥、糙米
 - 動物性食物如：牡蠣、牛肉
- β -葡聚醣
 - 是一種特殊多醣類
 - 提高對病原菌之抵抗力
 - 傳統菇菌類如：靈芝、樟芝
- 乳酸菌
 - 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
- 膳食纖維
 - 維持腸道健康
 - 發揮正常免疫功能
- 蜂膠
 - 增加抗體生成的效果
 - 可能發炎症狀加劇
 - 使用時宜謹慎
- 藥、食兩用的食材
 - 黨蔘、黃耆、茯苓、甘草、紅棗、西洋蔘
 - 適合抵抗力較差的小朋友
 - 體質偏寒的人

免疫能力的殺手

- 各式壓力
- 香煙(包含吸二手煙)
- 環境污染
- 睡眠不足
- 缺乏運動

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
- 讓免疫系統維持在最佳戰鬥力

感恩!

不備慈濟醫院過敏免疫中心