

健康管理研習班-課後心得分享

作者：陳青江

近年醫學研究發現，人類的疾病與免疫系統息息相關，甚至人人聞之色變的癌症治療，也經由免疫自癒療法，漸漸融入傳統的手術、放射線及化學之外力攻擊治療，以至於其他風濕病或代謝疾病的治療，證實藉由免疫自癒療法，強過於完全由傳統治療之效果。

既然疾病的治療，都導入免疫療法，大家何不在平常提升自我免疫力，幫助人體，有效對抗入侵的細菌、病毒以及逮捕反叛細胞（癌細胞）。若是能好好發揮免疫力，我們應該可以免受許多疾病的威脅；如果免疫力低落，自然容易生病。

影響免疫功能好壞的原因有很多種，歸納出最重要的六個原因：年齡、營養狀況、睡眠、藥物、運動、環境與心理壓力等。接下來依序說明：

一、 年齡

醫學界普遍同意，老化是免疫力下降的主要原因。老化讓製造出來的淋巴細胞數量逐漸遞減。此外，骨髓製造幹細胞的速度也會因為老化而驟降，這就是為什麼癌症與慢性疾病總是伴隨老化而來。老化不僅會讓免疫力受影響，也可能導致荷爾蒙停止分泌、腸胃功能下降等情況。

二、 營養狀況

若能攝取均衡的營養，身體自然勇健，免疫力也能發揮到極致，形成最天然的保護屏障，以下幾類營養素與免疫力極有關連。

1、 蛋白質

蛋白質能修補組織損傷，加速傷口癒合；我們有許多細胞（如：白血球和抗體）是由蛋白質構成，如果體內缺少蛋白質，淋巴球的數量將會減少，免疫機能也跟著下降。不僅如此，蛋白質還參與多種酵素的構成與作用，可以輔助免疫系統發揮效用，所以我們應該攝取豆類、魚類、蛋類、肉類及乳製品等富含優質蛋白質的食物。不過也請記得，

「適量」的蛋白質才能讓身體有良好的防禦力，吃太多反而會造成身體的負擔！

2、維生素 C

維生素 C 是良好的抗氧化劑，可以清除體內的自由基，同時也是合成膠原蛋白的幕後推手，能維持皮膚、呼吸道黏膜的完整性。有研究證實，維生素 C 能增強自然殺手細胞的活性，以此增加對抗腫瘤細胞的效果；維生素 C 也能促使血液中干擾素的濃度上升，讓免疫細胞更有效的對付入侵者，這也是為何生病要適量補充維生素 C 的原因。人體並不能自行合成維生素 C，必須經由食物取得，富含維生素 C 的水果有：蘋果、檸檬、柳橙、奇異果等。

3、維生素 B 群

首先，它有輔助的功用，會參與各種營養素（如：醣類、蛋白質、脂肪等）代謝過程與合成生化反應，維持細胞的新陳代謝。此外，維生素 B 群也參與淋巴細胞、免疫球蛋白及補體等免疫細胞的製造，尤其維生素 B6 有穩定神經與情緒的功能，對免疫系統也有很大的影響。若是免疫力較弱，想要增強抵抗力，平常可以從富含 B 群的天然食物中多加補充，如：全穀類、糙米、豆類、深綠色蔬菜、蛋黃、牛奶、酵母、堅果、瘦肉等。

4、維生素 A

有維持皮膚及黏膜中上皮細胞完整性的功能，人體抵抗微生物入侵的第一道防線就是皮膚，還有呼吸道、腸胃道等黏膜，因此，攝取維生素 A 是增強免疫力的關鍵之一。此外，維生素 A 也具有促使 T 細胞生長及分泌細胞激素的功能，能幫助細胞對抗自由基的氧化傷害。

地瓜葉、胡蘿蔔、紅心番薯、南瓜、木瓜、芒果……都是富含維生素 A 的食物。

5、維生素 E

脂溶性的維生素 E 是強而有力的抗氧化劑，能抑制脂質過

氧化，保護人體免疫系統不被自由基破壞。維生素E可從以下食物攝取：全麥穀類、堅果、豆科植物、糙米、牛奶、小麥胚芽等。

三、睡眠

許許多多的研究都證實，免疫力會因為睡眠不足或睡眠品質不佳而下降，而且只要一個晚上沒睡好，殺手T細胞的數量就會減少。一般人常常忽略睡眠的重要性，或是認為偶爾晚睡不會怎麼樣，卻不知道睡眠不足影響的可不只是精神，連免疫力都會變差。奉勸各位，若想要有對抗疾病的健康本錢，請告別夜貓族的生活，每天至少規律睡眠6～7小時為佳。

四、藥物

過度使用抗生素，將讓肥胖、第一型糖尿病、腸炎、過敏及氣喘等疾病的發生率大幅增加。而完整的抗生素療程，可能會對有益菌造成無法挽回的損傷，長期下來也會降低人體對疾病與感染的抵抗力，甚至必須花好幾年，才能讓體內的益生菌趨於正常。

五、運動

體溫適度的微幅上升，血液循環和新陳代謝的速度都會加快，並且會增加免疫細胞的活性，能對抗入侵的細菌，適度的運動可以強化骨骼和呼吸系統的功能，並且紓解心理壓力，以此增強免疫細胞對抗病原體的戰鬥力。此外，運動也能降低環境變化或壓力產生的負面影響。

游泳、跑步、騎腳踏車之類的有氧運動，是讓血液循環增快的自然方法。長時間缺乏運動的人，血液循環速度偏慢，體溫較低，免疫細胞不夠活躍，免疫力自然也就低落。

六、環境與心理壓力

壓力反應會導致自然殺手細胞和巨噬細胞數量減少，也會抑制毒殺型T細胞的活性。所以，一個人若是長期處在壓力之下，對於身體健康將造成極大的壞處。保持情緒平穩、適時紓解心理壓力，對於免疫系統功能正常發揮是非常重要的。不只是患

者需要親朋好友的支持與鼓勵，一般人也是如此。保持正面樂觀的意志，病痛自然能獲得舒緩，而高昂的精神力，也可以持續幫助我們活得更好。

