

TALK版

打造抵抗力的防疫食品

面對險峻的疫情，強健的免疫力，是人體對抗病菌的後盾，包括維生素C、E、A、薑黃等，都是提升免疫功能、增強抵抗力的超級成分。

整理／公關部 資料來源／高雄市立聯合醫院、農糧署、日日幸福

擁 有免疫力，人體就能對抗病菌，免疫力提升則來自均衡食物。

都富含維生素A，有助呼吸道免疫力的提升。

想要提升免疫力，可多攝取含有維生素A、維生素C、維生素D、維生素E、葉酸、鎂、鋅等成分食品，同時搭配規律的運動、充足的睡眠。還可以多攝取抗氧化的蔬果，藉由其抗氧化、抗發炎等豐富的營養成分，增強身體的防禦效果。

食物篇

新冠肺炎與流感一樣都由口沫傳染，保護黏膜可視為身體防疫的第一關，而皮膚及黏膜的表層是由上皮細胞組成，維生素A則可讓皮膚黏膜表皮細胞正常代謝並增加黏液分泌，生活中，黃色、橘紅色食物

提升免疫力之營養素

營養成分	免疫力作用
維生素A	維護上皮黏膜細胞健康，避免細菌及病毒入侵身體
維生素C	提升皮膚、免疫細胞的屏障
維生素D	對侵入性細菌感染具有先天免疫防禦的關鍵作用
維生素E	製造抗體並促進T細胞活躍，清除病毒和細菌
葉酸	有助免疫細胞迅速分裂
鎂	影響免疫細胞發展與功能
鋅	維持皮膚、腸黏膜上皮、味蕾細胞及免疫系統功能正常
Omega-3	調節感染、免疫、發炎等問題

其實，具提升免疫力的營養素有不少，也存在於天然食物中，以下介紹幾款食物，透過飲食來提升免疫力，提升自我防護作用。



一、鮭魚：鮭魚裡的油脂營養價值

非常高，有著人體不可或缺的營養，其中有五成是不飽和脂肪酸Omega-3，也是身體必要的脂肪酸之一，對維護心血管

管、製造健康細胞膜上，扮演非常重要的角色。鮭魚含有維生素A、B、E，有減輕身體疲勞的效果，而維生素D，則可以幫助鈣質吸收，減緩骨質流失。鮭魚的肉為橘或紅色，主要

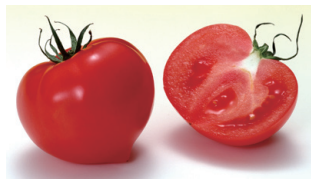


是因為含有類胡蘿蔔素，具抗氧化功效，延緩身體細胞變老。

一、燕麥：含有豐富的纖維和蛋白質的燕麥，也含有不少鎂、鋅、銅、錳等微量元素，尤其熱量很低，受到不少民衆的喜愛。此外，燕麥比起白飯、麵包等澱粉類主食，更能維持血糖的恆定，是低GI飲食的選擇之一。

三、芭樂：含有豐富的維生素C，可提高免疫力，有助於預防流感和上呼吸道感染等疾病，芭樂同時具有「抗自由基能力」，可每天攝取。

四、藜麥：藜麥含有大量的必需氨基酸，以及鈣、磷、鐵等微量元素，目前市面上的藜麥大致分為紅藜、白藜、黑藜三種，都頗具有營



養價值，可以單獨代替米飯食用，也可以加入沙拉中一起吃。

五、番茄：番茄不管單吃，或是做成料理都很適合，番茄含有維生素C，尤其茄紅素更是天然的抗氧化劑，可以幫助避免身體細胞加速老化。

六、酪梨：酪梨營養價值非常高，豐富的維生素E，可以幫助維持免疫系統的健康；不飽和脂肪酸，可以維持體內血膽固醇的穩定。

七、羽衣甘藍：含有豐富的維生素C、B1、B6和鈣、鐵、鉀等礦物質，其中維生素C、鈣質的含量都相當豐富，不少人都喜歡用來做料理。

八、大蒜：大蒜含有穀胱甘肽等抗氧化物



質，能有效增強免疫細胞的功能。每天可適量吃生大蒜，但要避免空腹吃，以免過分刺激腸胃道。

九、堅果：堅果大多含有維生素E和B6、銅和葉酸，除了增強身體抗發炎，還能舒緩身心、提高免疫力。由於熱量頗高，建議每天吃一小把就夠了，或是搭配沙拉一起吃。

十、木瓜：含有維生素A、維生素B1、維生素B2、微量維生素E、鈣、磷、鐵、鉀、鈉、鋅，在餐後食用可以幫助脂肪及蛋白質的消化，屬黃色水果有抗氧化物質，除能增進健康尚有防癌及心膽血管保護功能。



中醫篇

民衆除了勤洗手、戴口罩，善用中醫養生之道，由內而外防堵病毒。高雄市立聯合醫院指出，風溫病來自外感溫熱之毒侵襲，人體衛氣與邪氣抵抗則畏寒發熱，溫熱毒邪侵襲肺部則咳嗽、咽痛、甚而發展為肺炎，消滅病毒需要提高體溫增強合成蛋白酶效率，所以會發熱高燒，此時若身體衛氣強大，正氣充足，就能徹底消滅病毒，恢復健康。

高雄市立聯合醫院以玉屏風散為基礎，桑菊飲為輔，製成「防疫茶包」方便民衆平日沖泡飲用，可助提升正氣免疫力，有效抵抗病毒入侵。其中桑葉可疏風清熱、潤肺止咳、清肝明目，在現代藥理研究中可以有效殺死流感病毒；菊花可疏散風熱、清熱解毒、平肝明目，現代藥理研究可以抑

制多種呼吸道病毒；薄荷性辛涼可清利頭目、利咽透疹，現代藥理研究薄荷油可以阻止病毒侵入細胞；桔梗可宣肺化痰、利咽排膿，現代臨床醫學研究可以有效減少肺炎併發症；生薑性溫，可發汗解表溫肺止咳；桂枝性辛甘溫，可發汗解飢、溫經通脈、助陽化氣，桂枝和生薑合用可以調節血管通透性，提升桂皮酸抗流感病毒的效用；黃耆可補氣升陽、益氣固表，現代藥理研究黃耆多醣可以雙向免疫調節，提升抗病毒的能力，減少過度免疫反應；白朮性溫可補氣健脾止汗；甘草性甘平可益氣補中、清熱解毒、調和藥性。

食療 穴位按摩 雙管齊下

多食白色食物亦有助滋陰養肺，例如水梨、白木耳、蓮子、平日常可以用白木耳、蓮子、枸杞、紅棗、黃耆、桂圓各適量熬煮成甜湯，既能潤肺補氣，又能清心火安眠。所謂「正氣存內，邪不可干。」除了飲用防疫正氣茶包來提升正氣外，也可配合經絡穴道按摩來增強免疫。建議每日按摩穴道，以一次按摩十五、二十秒，



再休息五秒，反覆做五至十分鐘。可取合谷、曲池、勞宮、足三里、三陰交、百會、風池等穴來做日常保養。其中合谷、曲池可疏風解表，治療輕微感冒；勞宮可調補心氣，是重要養生穴；足三里可調理脾胃之氣，是強壯之穴；三陰交可補腎氣，調節內分泌功能；百會為諸陽之會，可醒腦開竅益智，提升陽氣；風池可疏風解表、利頭目。

另外要懂的釋放壓力，使得情緒維持平穩愉悅，生氣激動的情緒會使肝火上升，增加自由基，消耗能量，降低免疫力。而優質的睡眠也是必須的，良好的睡眠可以使臟腑器官獲得足夠能量，修復再生。還有均衡飲食讓身



透過飲食提升免疫力，提升自我防護。

全身七〇%免疫力的腸胃道更強韌。最後大家對於疫情不必過於恐慌，只要正氣存內，必能抵禦外邪，保持身體健康。

食品篇

後疫情時代您準備好了嗎？由行政院農業委員會農糧署、財團法人食品工業發展研究所及國內優良食品加工業者組成的國家防疫食品團隊，歷經半年的努力，以國產農產品為原料，開發紅心地瓜飲等九項限量版防疫、防災美食，提供忙碌又重視美食的民眾不一樣的選擇，上班族、嚐鮮族、愛家族，不妨試試！

體更強健，食用各類五穀雜糧，補充足夠優質蛋白，新鮮蔬果增加維生素C、B增強修復能力，適量的益生菌維持腸道平衡，使得總管

九項美味產品便利購

農糧署表示，因應此次疫情或未來極端氣候，民眾防疫、防災食品需求，該署攜手財團法人食品工業發展研究所及寶雅連鎖門市，辦理國產農糧原料防疫食品開發及行銷活動，公開徵求國內優良食品加工業者，以國產農糧為主原料，依消費者喜好，開發兼具美味與營養的防疫、防災食品組合，融入民眾日常飲食中，也可作為居家儲備糧食，在疫情期間或災難發生時均能便利食用，滿足國人「防疫、防



防疫食品現身通路。

災、防荒」三大需求，並促進國產農糧原料多元利用價值。

該署說明，國產農糧原料防疫食品競賽活動，是以銷售潛力、食用便利性與機能性等三大面向進行評分，經過初審、複審及產品調整過程，評選出味王、聯夏、得意中華、歐典、久津及大湖草莓農場等六家食品業者之九項亮點產品，包括蔥燒芋頭雞、三色甜心薯、南瓜濃湯、生機銀耳花釀膠原飲、牛蒡木耳露、紅心地瓜飲、蒸大豆、黑纖米飯及香蕉嫩骨湯等，於全國二六〇家POYA寶雅門市上架，便利民眾就近採買選購。

在地優糧 忠於原味 美味

農糧署指出，國產農糧原料豐富、多元且食物里程短，較進口原料相對新鮮、質優，而防疫食品的概念是結合在地農糧原料及國內優良食品加工業者，開發可常溫保存的主食、副食、湯品、甜品及飲料等五類即食或簡易復熱即食產品，帶給國人「營養滿分」、「風味絕佳」、「吃得健康」、「創意滿分」的全新印象。