撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：雷振邦

吃齊9種 增免疫力

春天流感病毒肆虐，不斷有學校爆流感潮，辦公室湧現不少打敗仗的口罩黨！不想自己成為一分子，實在要做好防禦措施。

上期營養師余思行□大家認清十大免疫力殺手真面目，今日營養師就□大家如何從飲食入手，鞏固免疫力，同時□大家改善生活習慣，幫你內外防疫，對抗流感！

余思行說，其實免疫系統毋須特別提升，只要保持健康飲食、運動，免疫系統自然運作正常，已經是一個好強大的抗病武器。以下九種營養素，可鞏固免疫系統，大家記住日日食齊九種兼食多□！

1 維他命 C

功效： 是一種超強抗氧化物質，能降低體內自由基，增加白血球產造量。

食物來源： 柑橘類水果如橙、柑、檸檬等，薯仔、青椒，士多啤梨、菠蘿亦含豐富維他命 C。

2 維他命 E

功效： 輔助製造 B 細胞白血球，可以幫身體製造更多抗體。

食物來源： 維他命 E 豐富食物包括果仁、蔬菜油等，五穀類食物亦有含高維他命 E。

3 B 胡蘿蔔素 (beta carotene)

功效： 有抗氧化作用及增加 T 細胞白血球製造量。

食物來源： 紅蘿蔔、番薯、芥蘭、菠菜、青蘿蔔、冬瓜。B 胡蘿蔔素生吃及煮熟都具同樣抗病效果，如每日能進食 5 至 10 份蔬果就最好。

4 葉酸

功效： 是抗氧化物質，能減低體內「高半胱氨酸」(Homocysteine，會引致血液黏稠，導致心臟病)，保護心血管。多進食葉酸能減低「高半胱氨酸」水平，血液黏稠度降低，流動會較暢順，身體抗病能力亦強；相反血較濃稠，流動較慢，低抗力亦較差。

食物來源： 橙汁、菠菜、豆類或添加了葉酸的早餐粟米片都含豐富葉酸。

5 維他命 B6

功效： 是直接幫助免疫系統的維他命，保護淋巴系統內的白血球細胞，幫助我們對抗病毒。

食物來源： 糙米、豆類、果仁、全麥穀類、香蕉、綠葉蔬菜、胡蘿蔔、魚類、雞肉、蛋黃、肉類等。

6 鋅

功效： 可維持免疫系統運作正常，如吸收不足，免疫系統就會變弱。研究亦證實人體如缺乏鋅，血小板及白血球都會變弱，增加感染風險。

食物來源： 蠔、肝、牛肉、豬肉、火雞、羊肉、豆類、南瓜、芝麻、乳酪都含豐富鋅。

7 黃酮素 (flavonoids)

功效： 抗氧化物，對抗自由基，增強免疫系統，對抗病菌。

食物來源： 水果、草莓類、豆類、蔬菜都含豐富黃酮素。

8 大蒜

功效： 專門對抗流感的食物，有殺菌作用。可增加 T 細胞白血球及其他白血球（例如 macrophages）的生產量，增強抵抗力。大蒜含豐富硫複合物（sulfides）如 allyl sulfides，能幫助人體更安全的代謝致癌物質，蒜素（allicin）則有殺菌抗病功能。將大蒜煮熟或生吃都有益，平日用作調味加於日常食物中更易吸收。余思行建議，一日一瓣大蒜已足夠。

9 奧米加 3 脂肪酸

功效： 能增強其中一種白血球（phagocytes）的生產量，該白血球可以吃掉細菌。奧米加 3 脂肪酸可以鞏固細胞膜，對抗及治療外來感染。

食物來源： 含豐富奧米加 3 脂肪酸的食物包括三文魚、鯖魚、吞拿魚、沙丁魚、添加了奧米加 3 的雞蛋，植物方面有亞麻籽及亞麻籽油、果仁及種籽。將亞麻籽加入食物中，例如加入乳酪、烘焗食物、早餐穀物，或將亞麻籽油作為沙律油，都是一個吸收奧米加 3 脂肪酸的好方法！

註：余思行提醒，食物為身體提供營養，並能防病，如吃得太少，每日吸收低於 1,200 卡路里，容易營養不足，抵抗力自然低，故大家不應過度減肥及節食，或將身形保持在太瘦狀態。

11個好習慣 提升免疫力

1 必吃早餐

營養充足的早餐，以五穀類為主，可以是早餐粟米片、麥包，加一杯牛奶、豆漿或橙汁，或吃一個生果。橙汁是上佳的營養選擇，一杯純鮮橙汁，提供一日所需的維他命C，33%所需要的鈣質及葉酸。余思行建議，如有時間可製鮮榨橙汁，時間緊迫就吃一個橙。

2 全麥五穀

將所有五穀類食物轉為全麥類，因全麥類五穀的維他命完全得以保留，有抗氧化作用，纖維亦高許多。

3 菜要盡量多

每日要有兩碗菜，盡量揀不同顏色蔬菜，紅、橙、黃、綠、白色等，以攝取不同維他命及礦物質。

4 最緊要新鮮

以新鮮食物為主，例如生果，清洗乾淨後連皮吃，能吸收當中纖維！其他蔬肉當然亦要新鮮，確保營養能全吸收。

5 豆豆最有營

飲食中加多一些豆類食物，因豆類含豐富纖維、葉酸及黃酮素，它亦是一個很好的蛋白質來源。而抗氧化物質，豆類亦是最高，比草莓類更高。

6 紅肉要減少

減少進食紅肉，十日一次最好。研究顯示紅肉與乳癌、前列腺癌、大腸癌有關，因紅肉內某種氨基酸會增加患上述疾病風險，故建議減少進食紅肉。飲食中的蛋白質，應盡量吃魚、雞肉或豆腐來吸收。肥肉、油類、煎炸食物亦應減少口。

7 多用橄欖油

最好用橄欖油煮食，因含大量單元不飽和脂肪酸，對免疫系統最有利。盡量少用反式脂肪酸及飽和脂肪酸，兩者均會稍弱免疫力。

8 保持健康體重

健康體重能增加新陳代謝及血液循環，令抗體及白血球在身體運行暢順，迅速偵測到病菌從而進行消滅。

9 經常運動

運動時，身體溫度會短暫性稍為提升，可以阻止細菌滋生。做運動亦可以減低身體分泌壓力荷爾蒙「皮質醇」，壓力少，抵抗力自然好！做運動會出汗，肺部會排走有害物質（細菌），有排毒作用，另外身體亦可透過排汗及在小便中排走細菌，故應多飲水幫助排走毒素。

余思行建議，每日20分鐘運動已足夠保持免疫能力，我們只需做一些簡單運動，例如早兩三個車站下車，步行到公司或回家，就可輕易達標。

10 減壓

壓力會削弱免疫能力，故應盡量為自己找出一套減壓方法。

11 充足睡眠

充足睡眠，保持精神良好，身體機能正常運作，抗病能力自然強。東