

— 植萃健康提案 —

口 健
北 南



免疫力健全穩固手冊



免疫力，對抗疾病的能力

常常過敏打噴嚏、吃飽胃脹氣、不明原因頭痛，或是睡飽了還是覺得累累的？雖然不到生病的地步，但身體總是有些小毛病影響作息，小心！這些現象可能是身體發出警訊：你的免疫力出問題了！

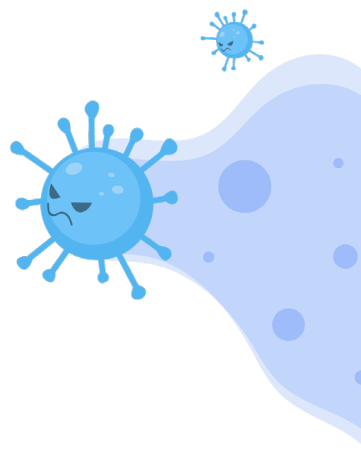




免疫力是人體對抗外來病菌重要的機制，抵擋外來病原體的入侵，防止細胞感染或受到破壞，對維持身體健康非常重要。

但免疫力不是愈強愈好，免疫力低落，容易感染病菌，引發疾病。免疫力太強，也會導致身體產生的抗體攻擊自己，罹患自體免疫疾病。

那我們如何知道自己的免疫力出問題了？什麼情況下需要做如何的改變來維持身體抵禦病菌的能力？現在就讓我們開始學習傾聽身體發出的訊息，運用適當的方法，來保護及健全我們身體的免疫系統。

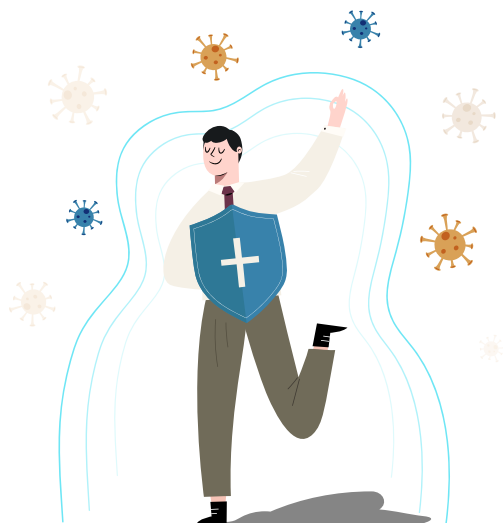




健全免疫力第一步 認識免疫系統三道防線

什麼是免疫力？

人體的防禦機制共有三道防線，第一道和第二道防線屬於非專一性防禦，也是先天性免疫機制，第三道防線則是專一性防禦，屬於後天性免疫機制。





若把身體比喻成一座城堡，第一道防線是皮膚及黏膜組織，就像是人體的城牆，自然形成的物理屏障，將病原體阻隔在外。

第二道防線是血液中的嗜中性白血球、單核球、自然殺手細胞，像是城門的衛兵，若有病原體入侵，會進行無差別攻擊，將大部分病原體殺死。

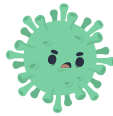
第三道防線是後天免疫，主要由具有記憶的淋巴球細胞組成，也就是 T 細胞與 B 細胞，如同身體裡的特種部隊，具有記憶性及識別性，可辨識不同的病原體，並製造相對應的抗體大規模攻擊，疫苗也是由此原理而製造的。



自我檢測免疫系統失調 8 大徵兆

自我檢查看看，以下常見的 8 個癥狀，你中了幾個？
如果你的身體經常出現任何一個徵狀，並且不確定原因，很可能是你的免疫系統正在失調。

✓ 腸胃問題



經常腹瀉、脹氣或便秘，可能是腸道環境出現問題，身體的免疫功能受到影響。

✓ 過敏

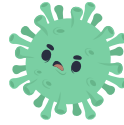
常常眼睛紅腫、流鼻水、咳嗽、打噴嚏、鼻子癢等，這些症狀是身體對過敏原（外來物質）引起的一連串發炎反應。身體免疫力過度反應，易成「過敏」體質。



✓ 慢性疲勞

總是睡不飽覺得累，嚴重影響日常生活，可能與免疫功能異常有關。





✓皮膚炎

反覆發生異位性皮膚炎、蕁麻疹、乾癬等皮膚病，因免疫力低下或是過度反應，引起身體慢性發炎。

✓反覆感冒

成人平均每年患 2-5 次感冒，但您卻經常感冒或是反覆感染很難痊癒。

✓經常頭痛

頭痛跟頭暈情況頻繁出現，因為頭部有密集的神經系統，免疫系統與神經系統息息相關，免疫力下降，產生頭痛、噁心、頭暈等狀況。



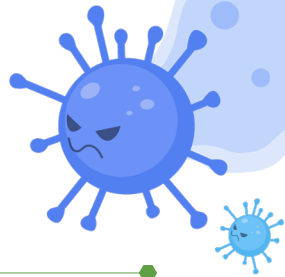
✓傷口復原緩慢

正常情況下，如果傷口沒有太大，7 到 14 天就會大致癒合，您總是傷口容易過度發炎與再次感染，遲遲未癒合。

✓脫髮

頭髮出現圓形禿（俗稱鬼剃頭），或是大量掉髮（每天掉 50-100 根以上），可能因壓力或自體免疫系統失調導致。





避開免疫力失調 4 大雷區

免疫系統遍佈全身，身體內外任的改變如：生活作息、飲食習慣、甚至心理壓力，對於免疫系統都可能造成很大的影響，使得免疫力提升或下降。

第一，飲食不健康導致營養不均衡

營養不足缺乏蛋白質，容易造成身體虛弱、肌肉流失，免疫力下降。偏食、少吃蔬菜，以及消化吸收不良，導致身體缺乏維持免疫力必要的維生素如維生素 B2、B9（葉酸）、B6 及 B12 等。

第二，睡眠不足

睡眠不足會影響免疫功能，主因是免疫細胞也有日夜的循環，一旦日夜明暗失調，免疫系統的運作也會受影響。

第三，心理壓力過大

來自工作、家庭、學業、社會生活等長期壓力引發憂慮，轉為精神憂鬱症，造成身體上的病痛，甚至引起免疫功能失調。身體在緊繃的情況下，會使得體內免疫細胞如自然殺手細胞、巨噬細胞的數量減少，免疫T細胞的活性也會被抑制，導致免疫力下降。

第四，身體過度勞累

當身體過度操勞、又未妥善休息的情況下，會造成內分泌系統跟免疫系統的負擔，進而使免疫力下降。長期受免疫系統失調影響的全身細胞，更容易導致慢性疾病，例如高血壓、高血脂、心血管疾病和糖尿病等問題。

了解免疫力下降的四大原因，我們在生活中可以做一些努力，來改善我們的免疫力。





各族群有什麼免疫需求？ 怎麼做？

家中長輩各種機能都在退化，或合併有其他慢性病。另外，幼兒免疫屏障尚未發育完全，正開始接受病原體的洗禮，容易被感染。小孩、長輩都是屬於免疫力較弱的族群，但別忘了，生活工作兩頭忙的你，也是免疫力失調的風險族群。學習照顧如何針對全家人不同的免疫力健全生活需求，就是現在。他們健康了，你也輕鬆了。



打造孩子免疫黃金防護

要讓孩子躲過新流感、腸病毒等病毒、細菌的侵襲，平日就要協助孩子訓練免疫力，才能在身體需要時動員免疫大軍，抵抗呼吸、腸胃道的外來感染。



1. 健康均衡的飲食：減少高糖份、油炸物、加工食品及零食攝取。幫孩子準備以下食物：



優質蛋白質：

每天一顆雞蛋+ 500c.c 乳製品，搭配魚類、肉類、大豆製品等優良蛋白質來源。



天天五蔬果：

蔬果中的植物營養素和多種維生素、礦物質都是提升免疫力的好幫手，也可維護口腔、鼻子、呼吸道等部位的黏膜健康，抵禦外來病菌。



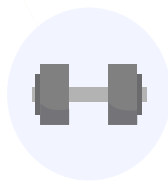
好油要兼顧：

每天一湯匙堅果、多食用深海魚，可幫助身體抗發炎、清除自由基，也具有免疫調節功效。



補充益生菌

腸道中的益生菌愈多，愈能壓縮壞菌生長空間，對於提升免疫力很有幫助。



2. 適度運動：每天和孩子一起做 20 分鐘以上的有氧運動，可增強免疫力、降低急性上呼吸道感染危險。



3. 充足的睡眠：睡覺是細胞組織修復的最佳時刻，學齡期兒童每天應睡滿 8 ~ 10 小時；幼兒期則需 10 ~ 14 小時。

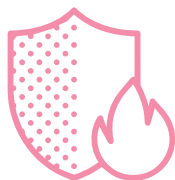
上班族快速補充免疫缺口

上班族以事業為重，重心放在衝刺工作而忽略免疫力警訊，壓力大、睡眠不足等問題，都會影響身體免疫力，因此就要注意這些因工作而起的免疫缺口。



營養均衡：

飲食不均衡的問題，最常發生在外食族身上，蔬菜水果吃得不夠，容易缺乏維生素 C，花椰菜、甜椒、芭樂、豆類等富含維生素 C 的食物。



降發炎：

工作壓力覺得火氣很大、容易生氣和煩躁，人體會需要很多降發炎的維生素 B 群及 Omega-3，此時就可以補充，對維持良好的精神狀態、活躍的思維和緩解壓力有重要作用。



抗氧化：

外在環境污染、工作壓力導致身體出現過多自由基，透過一些食物如胡蘿蔔、番薯葉、菠菜含有豐富的 β -胡蘿蔔素，可轉換成維生素 A，可幫助清除體內自由基、減緩細胞老化。



曬太陽：

上班族長時間待在室內，戶外活動少，太陽曬不夠，很容易缺乏維生素 D。可多吃鮭魚、秋刀魚、雞蛋、菇類、燕麥等維生素 D 食物，搭配適當日曬，幫助身體製造維生素 D。



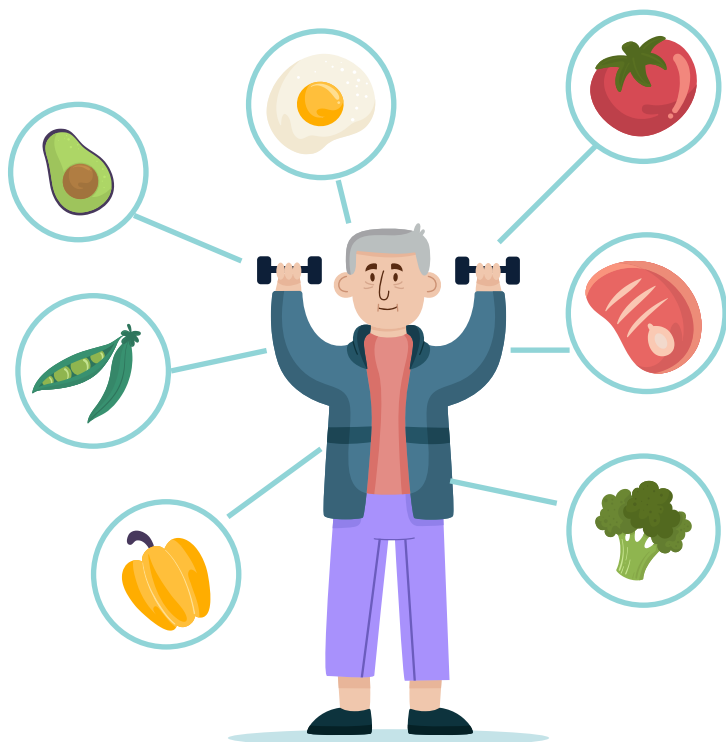
改善長輩營養減緩免疫力流失

人體老化時會累積種種傷害，使免疫系統功能減退或失調，導致免疫衰老，從改善營養著手，可增強長輩的免疫功能。

1. 飲食均衡、補充微量營養素：避免營養不良導致免疫力衰退更嚴重，長輩需攝取優質蛋白質，多吃新鮮綠葉蔬果，吸收其中富含的微量元素、水溶性維生素和膳食纖維，注意補充礦物質、微量元素和維生素。

2. 維持肌肉量：60 歲之後，全身肌肉會減少 30 %，這時可能會面臨肌少症，除了攝取優質且足夠的蛋白質，補充維生素 D、鎂，也可以預存「肌」本。

3. 規律運動：免疫系統會隨着年齡下降外，情緒問題、部分藥物如糖尿病藥或控制炎症的類固醇藥物，也有可能抑制免疫力，規律運動正好有助改善這些問題，適當的阻力訓練、有氧運動，還可以預防肌少症。





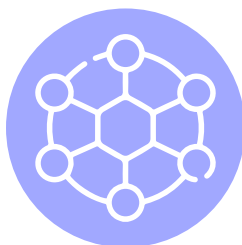
5 大關鍵營養素，穩固身體免疫功能



想要擁有好的身體免疫力，除了適度運動、睡眠與休息，均衡飲食尤其重要，透過補充維生素、礦物質、脂肪酸等營養素，可以幫助免疫系統健康運作，讓身體發揮該有的自然防禦效果。提升免疫防護功能，就從掌握關鍵營養素開始。



穩固基礎：蛋白質、 植物營養素、益生菌



蛋白質是身體建構與修復組織的重要支柱，支持生理代謝，緩解慢性發炎，是組成身體免疫系統的重要原料，若長期缺乏足夠蛋白質，容易增加感染病菌病毒的風險。研究顯示植物蛋白與動物蛋白相比，更能降低疾病發生率與死亡率。

糖分與精緻碳水造成血糖飆升，容易引起免疫細胞與脂肪組織過度生成發炎因子，如同火苗亂竄造成全身性發炎，造成細胞損傷與免疫機能低下。



植物營養素，又稱植化素，是植物為了保護自己而演化出來的物質，主要來自蔬菜水果的顏色、味道，包括綠色、橘黃色、白色、紅色、藍紫色(黑色)，及香味、苦味、澀味、嗆味。5色蔬果所含植物營養素各有其功能，多吃五色蔬果，當中不同的植物營養素可抗氧化、抗發炎，延長健康壽命。其中，薑黃、迷迭香、洋蔥更有加強防禦的功效，可適度均衡攝取。





腸道內有 7 成的免疫細胞，是人體最大的免疫器官，在腸道內對身體有益的菌統稱為益生菌。益生菌對人體免疫力有什麼幫助？

第一，會與外來微生物競爭營養及生存空間，減少壞菌的繁殖。

第二，益生菌叢可分泌有機酸，形成好菌防護罩。

第三，益生菌中的特定菌株具有調節免疫能力，強化體質戰鬥力。

第四，可調整過敏體質，讓體內衛兵集中火力嚴守邊境。

因此，維持腸道中益生菌的正常運作，是影響身體免疫力的決定性因素！



鞏固皮膚粘膜健康：β 胡蘿蔔素、維生素 A、鋅



β 胡蘿蔔素是修復氣管黏膜的幫手，可以在人體轉化為維他命 A，維生素 A 可維持黏膜組織的完整及濕潤性，減少病原菌進入體內機率。

鋅參與細胞的複製、分裂、修護能幫助皮膚和黏膜組織的完整性，當鋅攝取不足時，細胞就無法正常分裂，導致免疫力下降。體內有足夠的鋅才能讓 T 細胞及自然殺手細胞（natural killer cell）發育成熟，幫人體抵禦外來病菌。

肺部健康：傳統本草養氣



肺是身體的防護屏障，是抵擋細菌、病毒入侵的重要門戶，並且和免疫力、心肺功能息息相關。肺和皮膚、毛孔及腸道都有所關聯。中醫養肺最重要就是以食養肺，白色食物可以宣肺止咳、化痰平喘，有益氣管、呼吸道等與肺部健康。平日可補充白色食物如米、奶、蛋，蔬菜類如白木耳、百合、山藥、高麗菜、白花椰菜、筊白筍等。水果類如水梨、甘蔗、蘋果等。

此外，可搭配傳統本草養氣配方，中醫經常用人參、百合、茯苓、梨子、羅漢果作為養氣潤肺配方，加強日常肺部系統與免疫防護能力。將中醫漢方智慧與西方現代營養科學相結合，對於東方人日常營養補強是更為合適的搭配。



白血球後援：維生素 C



白血球在免疫反應中扮演重要的角色，平常在體內巡邏，一旦有異物入侵，會迅速組織「軍隊」以抵抗外敵。維生素 C 可幫助白血球抵抗細菌和病毒、增加白血球正常數量及抗體的濃度和活性，強化「軍隊」的免疫系統戰力。



加強防護：大蒜、紫錐花



「防癌之王」大蒜：早在三千多年前，大蒜就已經被使用於中醫學裡，現代醫學研究更指出，大蒜除了增強免疫力之外，更有抗菌、抗氧化、抗癌等功效。大蒜當中的硫化物可以抑制和殺死壞壞菌，有效幫助抑制腸胃道壞菌等。

「免疫力之王」紫錐花：一些研究顯示，紫錐花的活性功效，可促使人體 T 細胞數目增加以增強免疫力，強化淋巴細胞活性、增強抗氧化等作用。能夠提升人體對抗病毒、抗微生物感染的抵抗力，刺激及平衡免疫力。



28 天日健指南，重啟 免疫系統防護力

疫苗永遠趕不上病毒變異的速度，唯有將免疫戰備能力升級，讓我們透過「28 天日健指南」四周三個階段，用飲食、營養、運動與生活型態多方面向的練習，就能有效重建免疫系統，從內而外提升身體抵禦外界病原的能力。





活動特色

A. 各界專家進駐

由功能醫學營養專家、中醫師、物理治療師，國家級認證運動教練，分別從營養、飲食、運動與保養，量身設計行動方案，全方位落實改善免疫力。

B.12 帖簡單易做的健康食譜及外食攻略

特邀專業營養師針對三階段不同免疫力目標，提出在家可自己烹調的食譜，教你不僅認識免疫力食材，還可動手做出美味健康好食，幫自己和家人提升保護力。同時顧到外食族的困擾，傳授挑食秘訣。





C. 系統化建立免疫力觀念

建構城堡、軍隊、護城河免疫系統三道防線健康概念，活動以此概念設計，分三階段有系統地依序執行，協助重建身體免疫力。

透過 28 天的學習，用飲食、營養、運動與生活型態多方面向的動員，就能開始有效重建免疫系統，從內而外提升身體抵禦外界病原的能力。

更多運動、飲食相關建議，可諮詢直銷商夥伴加入日健指南社群。



28日

打造天天健康好日

營養吃

專業營養師指導
自煮外食無負擔

每日補

完整營養建議
每一日都營養滿分

健康動

輕鬆運動
打造日健好生活