

# 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
- $\beta$ -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!

不痛楚醫院過敏免疫中心