



讀者互動 | 簡訊: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫 生活杂志

免疫力低落者首當其衝

“影响超过700万人，并造成将近50万人死亡的2019冠状病毒病（COVID-19）疫情已经成为全球人类关注的焦点。此大流行病是由冠状病毒引起。病毒在进入人体后会攻击免疫系统并破坏肺部、心脏和许多主要器官。随着对疫情的重视，人们对如何增强免疫系统产生极大的兴趣，并希望借此抵御这种具高度传染性的病毒。

人体免疫系统是一个非常复杂的网络，它包括了我们的皮肤、肠道、脾脏、肝脏和淋巴结。它们相互作用，一起保护身体免受细菌和病毒等有害病原体的感染。免疫系统在面对这些威胁时最做出的第一个反应是释放白细胞和其他免疫化合物，以消除这些异物。

在没有疫苗帮助的情况下，具备强大的免疫系统可能是抵抗COVID-19的最佳方法。到目前为止，根据临床观察，大部分重症或出现严重症状（以致在感染病毒后导致较高死亡率）的COVID-19患者都是免疫系统较弱的人，例如老年患者或患有某种潜在疾病，如糖尿病、肥胖、高血压等的人。这些观察结果显示拥有强大的免疫系统很重要。

在保护身体免受外来病毒或细菌侵害的攻防战中，我们可以通过增强免疫系统，由内而外提升我们的免疫力。要做到这点，良好营养极为关键。目前尚未有科学证据显示，单靠任何一种特定的食物、补充剂或草药制剂可以帮助改善免疫系统。

均衡适量 多样化富营养

良好的营养意味着保持均衡、适量、多样化和富含营养的饮食。在这方面，我们首先要注意以下几点：

● 适量且均衡的饮食

还记得均衡、适量和多样化的饮食原则吗？这三大原则是健康饮食的基础。它基本上是指人们应保持均衡的饮食，其中包括适量地摄取来自主要食物类别中的各种食物，避免暴饮暴食，以及在每个食物类别中选择不同种类的食物。健康饮食可以确保你的身体获得各种机能所需要的适当能量和营养，包括满足免疫系统的需要。

● 多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果含有维生素、矿物质和植物营养素，它们可作为抗氧化剂来增强免疫系统，帮助抵抗病菌和病毒。选择不同种类和颜色的蔬菜与水果以确保你获得各种营养。

● 多在家做饭菜

多在家做饭菜可以让家人吃得 healthier。在家自己动手做饭菜可以选择更新鲜的食材和更健康的烹饪方法，以及全盘控制和操作整个烹饪过程。

郑怡祥博士

益生菌教育计划（PEP）主席
马来西亚营养学会主席

温馨提醒：文章与广告内容仅供参考，不作为临床依据，须以医生的意见为主。

良好营养 抗疫基石

80%免疫系统在肠道

在先前提到的免疫系统的复杂网络中，肠道尤其重要，因为多达80%的免疫系统集中在肠道。肠道内寄居着100兆的微生物，这庞大的微生物群的数量是人体细胞的10倍。在此微生物群（也称为肠道菌群）中有多达1000种的细菌。

要让免疫系统从这些肠道菌群中获得最大益处，好细菌和坏细菌须处于健康平衡的状态。一个平衡的肠道菌群有助我们维持健康的肠道，它对调节各种身体机能，包括消化、分解潜在的有毒化合物，阻止致病菌入侵身体，以及帮助增强免疫系统很重要。

当“坏细菌”处于较高比例时，肠道菌群的平衡就会受到破坏，引起各种与肠道有关的问题，例如腹泻、便秘、过度腹胀、打嗝和肚子不舒服。

因此，照顾好肠道菌群显然是明智之举，它有助建立强大的免疫系统，提升身体抵抗细菌和病毒侵袭的能力，而这些都能通过多种饮食方法来达成。



高脂肪不利於好菌生長

均衡、多样化的饮食是照顾肠道菌群的根本。此外，有几个饮食因素起着关键的作用。多吃水果、蔬菜和其他植物类食物，并且尽可能多样化，这有助肠道菌群中的“好细菌”获得更大优势。

与此同时，来自水果和蔬菜、豆类及全谷物的膳食纤维亦可帮助调节肠道蠕动，促进肠道健康。膳食纤维很重要，因为某些植物，例如大蒜、洋葱和香蕉中的膳食纤维成分可作为益生元，为好细菌提供所需的“食物”。

你知道吗，你其实还可以直接补充肠道中的好细菌。益生菌是能为人体带来益处的活性微生物，包括与肠道菌群起到相互辅助作用以增强免疫系统。我们可在多种不同的食物中找到益生菌，例如乳酸菌饮料、优格乳、克菲尔优格乳和膳食补充剂。

另外值得一提的是，应避免摄取高脂肪食物，因为它们不利于产生好细菌。我们也应清楚知道，常吃高脂肪食物会摄入过多的卡路里，并可能导致超重和肥胖。

运动丰富肠菌 强化免疫力

一直以来，营养师皆强调持之以恒的运动很重要，它是甩掉多余的卡路里摄入量并保持理想体重的关键。运动也可以增加有益微生物物种的数量，以及丰富肠道菌群的多样性，起到提升免疫力的作用。

如果你仍然担心在这阶段的复原式行动管制令期间到户外运动，你可以选择在家里进行多种室内运动以保持活跃的生活。这包括做家务、和孩子在家里玩耍、爬楼梯或做其他的室内运动（如瑜伽、普拉提、踩固定自行车、肌肉训练等）。记住，世上无难事，只怕有心人。

益生菌 教育计划



医句话:

大疫当前，大多数重症患者都是免疫系统较弱的人，因此如何增强免疫力成了众人关注的焦点。要做到这点，良好营养极为关键，其中照顾好肠道菌群，有助于建立强大的免疫系统，而这些都能通过多种饮食方法来达成。

文：郑怡祥

無單一食物可增進健康

健康饮食、体力活动、肠道健康和强大免疫力是彼此相连，息息相关的。切勿相信只依靠一种食物就能增进健康。建立和维护健康的免疫系统没有捷径或灵丹妙药，你不能指望在一夜之间就能做到。

免疫力如今引起了人们极大的兴趣，因为我们正在与COVID-19作战。然而，通过健康饮食来建立强大的免疫系统不仅仅是为了抵抗此流行病。我们在任何时候都需要健康的免疫系统，因为我们的身体不断面对各种病原体的挑战。

经常保持健康饮食有助我们预防营养失调的双重负担，即营养不良（例如体重不足、发育迟缓和贫血）和营养过剩（例如肥胖和相关的健康问题，如糖尿病、心脏病疾病和癌症）。

现在正是开始行动的最好时候，通过健康的饮食和活跃的生活方式来增强自己。别再犹豫，赶快在健康饮食上做出投资，为自己打造更健康的未来，同时信赖专业的资讯，例如来自马来西亚营养学会的益生菌教育计划（<http://nutriweb.org.my/probiotics/>）的资讯。 ”



醫識力 明日內容

年轻人脑震荡或需心理治疗。

* 本文是由马来西亚营养学会的益生菌教育计划（PEP）提供，并获得Malaysia Milk Sdn Bhd (Vitagen) 的支援。
* 想要获得更多有关PEP活动资讯，请浏览 www.nutriweb.org.my/probiotics。