

免疫力降低怎麼辦？如何增強免疫力

免疫力下降的原因

- 1.由於現代都習慣食用滅菌食物，罐頭、微波食品、泡麵等，這導致我們對於細菌的攝取減少，依統計顯示出，現代人所吃的細菌量相當於我們祖父那一輩足足少了六千分之一，對於腸胃道的免疫淋巴系統刺激變少，所以免疫系統降低作用，對於外來的攻擊自然沒有抵抗力。
2. 現代人飲食逐漸受西方速食文化所影響，高熱量、高蛋白質與高脂肪的飲食取代了清淡、高纖、低熱量的傳統飲食習慣，導致腸胃道的壞菌大量寄居產生毒素危害身體。
- 3.老年人和兒童是免疫力低下的人群。0~6個月的嬰兒具有從母體賦予的免疫活性物質，因此，免疫功能比較強大，不容易生病。6個月以後，母體帶來的免疫活性物質逐漸地消耗完了，而他自己的免疫系統還處於生長和發育階段，功能不健全，免疫力低下；到了老年，機體器官功能衰退，獲得營養能力下降，再加上免疫器官逐漸萎縮衰退，導致免疫力下降。
- 4.空氣中的粉塵、二氧化硫濃度、噪聲、輻射以及食品污染、水污染等都是損害人體的免疫系統、降低人體免疫力的罪魁禍首。
- 5.不正常的、不規律的生活方式 熬夜會對身體造成多種損害：經常疲勞，免疫力下降。人若經常熬夜，所造成的後遺症，最嚴重的就是疲勞、精神不振；人體的免疫力也會跟著下降。自然的，感冒、胃腸感染、過敏原等等的自律神經失調症狀都會找上你。

免疫力下降會有哪些現象產生

免疫力下降的症狀 1

工作經常提不起勁，稍做一點事就感到累了，去醫院檢查也沒有發現什麼器質性病變，休息一段時間後你的精力又緩解，可樣又持續不了幾天，疲勞感又出現了。工作經常提不起勁，稍做一點事就感到累了，去醫院檢查也沒有發現什麼器質性病變，休息一段時間後你的精力又緩解，可樣又持續不了幾天，疲勞感又出現了。

免疫力下降的症狀 2

感冒不斷。感冒不斷。感冒成了你的家常便飯，天氣稍微變冷、變涼，來不及加衣服你就打噴嚏，而且感冒後要經歷好長一段時間才能治好。

免疫力下降的症狀 3

傷口容易感染。身體哪個部位不小心被劃傷後，幾天之內傷口就會紅腫，甚至流膿，正常人很快就可以好，而你卻因此要拖久許多；或者你的某個部位比如臀部長個又痛又癢的小癬子，過幾天頭上又長了。身體哪個部位不小心被劃傷後，幾天之內傷口就會紅腫，甚至流膿，正常人很快就可以好，而你卻因此要拖久許多；或者你的某個部位，比如臀部長個又痛又癢的小癬子，過幾天頭上又長了。

如何增強免疫力-補充營養

一. 蛋白質

蛋白質是構成人體細胞的基本元素，同樣的也是構成白血球和抗體的主要成分。身體如果嚴重缺乏蛋白質，會促使淋巴球的數量減少，造成免疫機能嚴重下降。因此多攝取高蛋白質的食物，例如：新鮮的肉類、雞鴨魚肉、蛋類牛乳以及乳製品，豐富的動物蛋白質，內含的球蛋白能夠幫助你提高免疫力維持適當的蛋白質攝取，就能夠讓你的身體保持基本的防禦能力喔！

二. 維生素 A

維生素 A 和細胞的完整性有關，能夠幫助細胞對抗氧化，如果身體缺乏維生素 A，會使得胸腺及脾臟的體積縮小，相對的，自然殺手細胞的活力也會隨著降低。因此攝取足夠的維生素 A，就能夠增進免疫細胞的活力，提高免疫細胞的數量。

三. 維生素 C

維生素 C 有促進免疫系統的作用，並且增加白血球吞噬細菌的能力，以及增強胸腺及淋巴球的能力，幫助人體增加抵抗含量及提升血液中干擾素的含量是有效的抗氧化物，可抵抗破壞性分子，是增強免疫力的維生素之一。飽含維生素 C 的蔬菜、水果，例如：蘋果、檸檬、柳橙等，都是提升免疫力的良好食物來源。

四. 維生素 E

維生素 E 為自由基的剋星，同時也可促進抗體產生，從對抗病毒的觀點來看具有抗氧化作用，增強免疫細胞的作用。一般食物中以豆類、小麥胚芽、蔬果、植物油、核果類有較多含量的維生素 E。但是，由於現代人的飲食習慣改變，飲食不均衡，因此能從食物中攝取到的維生素 E 含量非常低，可以多利用營養補充劑，以補足身體所需的維生素 E。

五. 維生素 B 群及礦物質

維生素 B 群與體內的抗體、白血球和補體的產生有關，缺乏維生素 B 群會影響到淋巴球的數量及抗體的產生，而且也會造成胸腺的萎縮。維生素 B 群主要存在於牛奶、新鮮的肉類、綠葉蔬菜、全穀類等食物當中，因此免疫力較弱的人，可以多攝取這一類的食物，增強自體免疫力。礦物質也是影響人體免疫力的重要角色之一。缺乏「鐵」，會降低吞噬細胞的能力及活性；缺乏「鋅」則會造成胸腺萎縮，降低消滅細胞的能力；缺乏「銅」則會影響抗體的產生，另外，「鎂」可以改善 T 細胞及 B 細胞的功能；「硒」可以減少病毒的變形、防止病毒感染的效果，提升免疫細胞的能力。

六. 多吃大蒜

大蒜具有抗氧化的作用，有提升免疫力及抗病毒的功能，對於巨細胞病毒有抑制作用，可促進 T 淋巴細胞轉化，增加白血球及巨噬細胞的活性，對於細菌 DNA 和蛋白質的合成，也具有延緩和部分抑制的效果，而達到抗菌殺菌的作用，可預防及治療多種感染性疾病。因此，如果可以每天吃大蒜，大約兩個蒜瓣的份量，不僅可以增強免疫力預防生病，更可以降低因感染病毒而死亡的機會。

增強免疫力生活守則

一：營養均衡

要吃出健康，進而增強身體的免疫力，最重要的就是營養充足及均衡，這是現代人最常忽略的也最難做到的。大部分吃東西，首先考量是方不方便、吃不吃得飽、好不好吃為優先，只有少數的人會以「營養均衡」為優先。營養均衡的原則其實很簡單，每天攝取主食大約三到六份、蛋魚肉豆類大約四到五份、蔬菜至少三份（以深綠色蔬菜為佳）、水果兩份、油脂二至三湯匙。尤其大部分的人，蔬菜及水果明顯攝取不足，有時候連一份都攝取不到，因此，要提醒自己每餐一定要吃蔬菜水果，並且飲食多樣化，不要總是吃某些特定食物，這樣容易造營養的偏廢。

二：「三多」多喝水、多運動、多休息

多喝水：可以促進體內新陳代謝，因此成人每天必須攝取大約2000~2500 毫升的水分。

多運動：每天至少做三十分鐘的有氧運動，例如：步行、游泳或騎腳踏車等，擁有保持健康的身體，維持理想的體重，才能有充沛的活力對抗病毒喔！

多休息：早睡早起對現代多樣化夜生活的人來說，似乎已經快成了天方夜譚，熬夜加班、上網路或享受夜生活的人越來越多。但是，熬夜會導致睡眠不足，造成免疫力的下降。因此該睡覺的時候要睡覺，該起床的時候就要起床，順應人體的生理時鐘，充分的睡眠和作息，才能保持身體的免疫力，對抗病毒！

三：「三少」少吃甜食、少油脂、少喝酒

提醒民眾，有一些會降低免疫能力的食物，最好能少吃，否則不但會干擾免疫細胞的活力，甚至會抑制淋巴球的形成，使免疫機能受損。若由飲食中不易攝取可以直接補充鋅蜂膠膠囊食品來增強抵抗力。另外要提升免疫力，蜂膠也是不錯的食品，蜂膠除了含有人體所須之各種維他命及礦物質外，尚含有由蜜蜂採集回來的植物抗氧化劑生物類黃酮素與花精油，可促進人體免疫力的提昇，抗菌防癌又抗癌，可作為平時養生保健之用。

少吃甜食：甜食會影響到白血球的製造與活動，降低身體抵抗疾病的能力。因此謝明哲教授強調：「不要因為一時的口腹之慾而賭上健康，這是非常划不來的！」

少油脂：吃東西太油，尤其攝取太多不良脂肪，會妨礙免疫的能力使體內免疫細胞變得慵懶，而無法發揮功能。因此建議，減少烹調用油量及高脂肪、高鹽的攝取，尤其油炸的東西和肥肉盡量少吃。

少喝酒：喝酒會嚴重的減弱各種免疫細胞的正常功能，同時也會影響肝臟以及胰臟的機能。除了酒之外，煙、咖啡、毒品等，不但會降低人體免疫力，還對人體有害，因此拒絕與這些東西往來絕對是上上之策。古諺說：「一笑治百病」，謝明哲教授建議大家，用積極的人生觀面對生活，適度的抒解壓力，多接近大自然，多笑一點更是各種增強免疫力方法的絕妙搭擋喔！