
健康飲食提升免疫力

林口長庚醫院 營養治療科 謝宜珊營養師
總管理處 安衛環中心 李俊良高工師

一、飲食養生首重健康飲食

「民以食為天」，自古我們就是一個注重飲食養生的民族，無論是平日生活上的「食養」講究，還是例如冬令時節的節氣「進補」，這些都反應了養生雖是傳統保健觀念，卻早已融入於生活中成為我們飲食文化的一部份。飲食養生雖是傳統的保健觀念，但若以現代的營養科學觀來說明「食養」、「進補」等古人的養生智慧及內涵，其主要目的是在於維持與提升身體的免疫力，進而降低外在環境及疾病的威脅。

然而，不僅在東方有著飲食的養生觀點，同樣西諺也有云：「You are what you eat.」皆是強調民眾應要懂得如何選擇食物，進而維持與促進身體健康。當然，若是吃進不良的食物，代謝後成為不好的元素，反而造成身體的負擔。世界衛生組織 (WHO) 曾公佈了世界十大項垃圾食物，包含：油炸類、醃漬類、加工肉類、餅乾類 (非低溫烘烤和全麥餅乾)、汽水可樂類、罐頭類、速食麵類、話梅蜜餞類、冷凍甜品類、燒烤類等食物；由於隨著加工技術的進步，市售的食品不斷推陳出新，再加上國人的飲食習慣受到西方文化影響，使得品嚐美食已成為台灣生活文化中的一部份。就因國人在飲食上的富足，已進入了前所未有的豐富年代，因此各類食品透過媒體、網路的不斷行銷，再加上均衡、健康飲食的概念不足，

以及飲食長期缺乏節制，長久之下就會衍生出糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性疾病的問題，就如目前讓國人為之色變的一癌症，部份的原因也是從不良飲食習慣而來。癌症自1982年起已成為每年國人十大死因的首位，而過去十年來，國人罹患大腸癌以及女性乳癌亦居高不下，這些都在在反應了國人飲食習慣的改變，如大量肉食、高脂肪食物攝取過多、少纖維，及蔬果攝取不足等不良的飲食型態，及肥胖、缺乏運動等新興致癌因子皆是主要原因。所以，若想維持與提升身體的免疫力的務實作法，就得先建立起「健康飲食」的觀念與習慣。

二、均衡攝取六大類食物

但究竟什麼是「健康飲食」呢？

美國哈佛大學最早於2002年提出了「健康飲食金字塔」(Healthy Eating Pyramid)的新主張，衛生福利部於2011年也修訂了飲食指標與每日飲食指南(圖一)，修訂內容除了強調飲食均衡、多蔬果、高纖維、多喝水及勤運動等重要健康概念與意涵外，並教導民眾瞭解自己每日活動所需熱量，來



▲圖一 每日飲食指南

圖片來源：食品藥物消費者知識服務網站 <https://consumer.fda.gov.tw/people.aspx>

▼表一 六大類食物每日建議總量

種類	每日建議總量	主要提供之營養素
全穀根莖類	1.5 ~ 4 碗	醣類主要供應來源及少量植物性蛋白質
蔬菜類	3 ~ 5 碟	膳食纖維、維生素及礦物質、抗氧化物質
水果類	2 ~ 4 份	醣類、膳食纖維、維生素及礦物質、抗氧化物質
低脂乳品類	1.5 ~ 2 杯 (一杯 240 cc)	鈣質、維生素 B2、維生素 D、脂肪
豆魚肉蛋類	3 ~ 8 份	優質蛋白質、維生素 B 群、礦物質及脂肪
油脂及 堅果種子類	油脂 3 ~ 7 茶匙 (5g/每茶匙)及 堅果種子類 1 份	含有飽和與不飽和脂肪酸、幫助脂溶性維生素 (維生素 A、D、E、K) 的吸收、利用。

換算水果類、蔬菜類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物適當的攝取份數 (表一，詳細說明可參閱 103 年 6 月 OA 公佈飲食健康衛教相關資訊)。同時說明六大類食物的營養價值和重要性，強調每日最少食用一碗未精製的全穀根莖類，除比精製穀類含有更多膳食纖維更能具有飽足感，有效預防大腸癌、便秘及降血壓，並含有參與人體新陳代謝作用中不可獲缺的豐富維生素 B 群。

衛生福利部 2005 年至 2008 年國人營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人普遍膳食纖維攝取不足，蔬菜、水果亦有攝食量不足的相同問題，因蔬菜是人體獲取食物中纖維質、維生素、礦物質的主要來源，尤其是 β -胡蘿蔔素、維生素 A 及維生素 C 等多種抗氧化物質，由於能維持細胞完整性及抵禦細菌侵犯的能力，不僅有助於免疫力的提升，同時減少罹患慢性病和癌症的風險；不僅如此，五顏六色的蔬果，因含有多種天然抗氧化物的植物化學物質 (簡稱植化素)，目前已被證實具有防癌、抗氧化等的功效，至於水果則亦含有豐富的維生素 C、維生素 A 及鉀，其中鉀可以促進人體的新陳代謝，讓各種器官功能正常運作，並有降低血壓的效果，也因此蕃

茄、菠菜、花椰菜及藍莓等新鮮蔬果被時代雜誌 (Time) 列為十大優良食物，一點也不無過。所以，若以熟食的蔬菜估算，每日飲食指南建議，國人每人每餐應至少攝取一碟的蔬菜。水果則建議每天食用二份 (一份水果相當於 1 個拳頭大小，切好的水果約為半碗)，並盡量避免以果汁代替，若要喝現榨果汁，切記不濾渣、不加糖的食用原則。

豆魚肉蛋類食物因富含大量蛋白質，具有修補組織以及調節生理功能，食用時建議以豆腐、豆漿等優質植物蛋白為優先，並以白肉代替紅肉，多選擇瘦肉並去除表皮及可見肥肉部份，以避免攝入過多油脂及熱量，同時應留意減少油炸品的攝取。在乳製品部份，建議選擇低脂乳品，其中優酪乳等發酵乳品被證實可調整腸道菌叢分布，抑制腸道內有害菌的孳生，進一步降低壞菌分泌出致癌物質，減少罹病機會，以改善胃腸道健康。但市面上所販售的優酪乳，一般多額外添加糖份以增加適飲性，因此建議若能選用無糖優酪乳將會使您更健康。在油脂與堅果種子類食物中，特別提醒您，可將部份烹調用油以堅果種子類的食物代替 (如：核桃、南瓜子、花生、腰果等)，以補充國人飲食中所缺乏的抗氧化營養素—維生素 E 的攝取。

三、小心肥胖及不健康飲食等新興致癌因子

由於高齡化、生活型態改變、肥胖人口增加及癌症篩檢的推廣，使得台灣癌症發生人數持續增加，其中大腸癌癌症發生人數更自 2006 年起六度蟬聯癌症發生人數第一名，由於國人近十年來，體重過重及肥胖的情況日益嚴重，而世界衛生組織也指出，肥胖較健康體重者於罹患糖尿病、大腸癌等

均有相對的危險性，由衛生福利部公佈資料也顯示，國人在肉類及油脂性食物的可獲性都高過其他亞洲國家，這代表大量肉類及高油脂性食物的飲食習慣都有可能對國人的肥胖及罹癌率造成影響。

飲食和癌症的相關性在近數十年已逐步得到證實，包括飲食與生活環境都是主要影響基因表現的因子，在伴隨著年齡的改變、季節的遷移及氣候的變化，想要提升身體免疫力的積極態度與作法就應從建立健康飲食、運動等良好習慣來打造免疫力的堅固基石。

▼表二 六大類食物營養價值與重要性

種類	營養價值與重要性
全穀根莖類	含豐富膳食纖維具有飽足感，有效預防大腸癌、便秘及降血壓等作用，另含有豐富維生素 B 群，為人體新陳代謝作用中不可獲缺的元素。
蔬菜類	含有豐富纖維質、維生素、礦物質，尤其 β- 胡蘿蔔素、維生素 A 及維生素 C 等多種抗氧化物質，能維持細胞完整性及抵禦細菌侵犯的能力，不僅有助於免疫力的提升，同時減少罹患慢性病和癌症的風險。
水果類	含有豐富的維生素 C、維生素 A 及鉀，其中鉀可以促進人體的新陳代謝，讓各種器官功能正常運作，並有降低血壓的效果。
低脂乳品類	可調整腸道菌叢分布，抑制腸道內有害菌的孳生，進一步降低壞菌分泌出致癌物質，減少罹病機會，改善胃腸道健康。
豆魚肉蛋類	富含大量蛋白質，具有修補組織及調節生理功能。
油脂及堅果種子類	含維生素 E，可補充飲食中常缺乏的抗氧化營養素。