



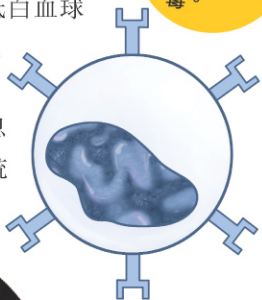
營 養師余思行說，人體的免疫系統是非常強勁的，只要好好保護，讓它正常運作已能擊退病菌。「皮膚是一層保護膜，阻擋外來細菌侵害。體內的白血球細胞，就負責在內抗敵！」



白血球有多種，其中的T細胞和B細胞，就是專職對付細菌及病毒，「T細胞白血球，可直接消滅細菌及病毒；而B細胞白血球，是當身體受外來細菌或病毒侵襲時，針對性地製造特定抗體去對付有害細胞及病毒。」

▼B細胞白血球能製造抗體，打擊病毒。

某些食物及物質會減低白血球或T及B細胞，削弱免疫系統。自由基會破壞細胞，亦會降低免疫力。以下，余思行為我們解構削弱免疫系統十大殺手！



揭 免疫力 抗 流 感 系 列



每年一至三月是流感高峰期，如果我們免疫力下降，便有機會被流感侵襲。想對抗病菌，防止流感入侵，我們先要認清免疫力10大殺手面目，將它們趕出十萬八千里外，方為上策！

10 大 殺 手



▼減低總脂肪攝取量，可鞏固免疫系統。

膳食中油分過多會削弱免疫系統，「美國有研究發現，每日吸收總脂肪熱量，由總熱量的32%降至23%，可令T細胞的活躍能力增強48%。」余思行說。

當中的多元不飽和脂肪酸及飽和脂肪酸都會削弱免疫能力。故余思行建議，飲食中的油分，應以單元不飽和脂肪酸，例如橄欖油或芥花籽油為主。

「很多癌症研究顯示與攝取過多脂肪有關，例如飽和脂肪酸會增加患乳癌、卵巢癌、大腸癌、前列腺癌風險，亦會破壞T細胞，減低人體對抗病毒能力。減低總脂肪攝取量，長遠可降低患癌機會，即時效益是鞏固免疫系統。」



6 吸煙

一支香煙有 1,000 種化學物及 40 種致癌物，當中不少削弱你的免疫能力，故任何人士均應避免吸煙，無論是直接吸或是被迫吸二手煙。

► 香煙內全是毒物，一支香煙已經可以降低免疫力。



吸煙可加速皮膚老化

7 重金屬

有三種重金屬最要小心，分別是水銀 (mercury)、鎘 (cadmium)、鉛 (lead)，人體只要進食很少份量，已經可以削弱免疫力。

「重金屬是食物受污染後，我們從食物鏈中不自覺地吸收，我們特別要小心大魚，因牠們體內儲藏較多水銀，我們吃了亦有機會過量吸收，減低 T 細胞數量及其活躍程度。」

鎘是一種工業用金屬鍍層物料，人體有機會從食水中及吸煙時吸入，它會阻礙 B 細胞製造抗體速度。鉛就減低 T 及 B 細胞的反應。

余思行特別提醒孕婦要小心，雖然進食魚類有益，但應避免日日進食，每周四至五次最適宜，而且要避免吃體積大的老魚，如深海大龍躉。



▲ 大龍躉大多有數十歲，體內吸收了不少水銀，故不宜常吃及多吃。

8 壓力

壓力會降低免疫能力，這點大家都知，故為保健康，大家應利用適當方法減壓。

► 壓力會壓出病，故大家應學懂減壓。



9 環境有毒化學物質



◀ 進食蔬菜、水果前必須徹底清洗乾淨。

一些存在於環境的化學物質，例如農藥及工業化學物（如三聚氰胺），都會損害免疫系統，故除了政府監管外，我們進食蔬菜水果時，亦應清洗乾淨，以免有殘留農藥。

10 欠缺運動、睡眠不足

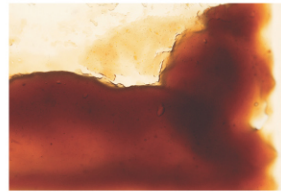
恒常運動可增強身體免疫力，故長期欠缺運動的人，抗病能力自然低！睡眠不足，精神欠佳，人體的免疫系統亦難以正常運作，故最易令病毒有機可乘！



◀ 睡眠不足免疫力降。

認識了十大免疫力殺手後，下期余思行將為大家解構提升免疫力大法。

2 膽固醇



▲ 血液中的膽固醇含量高，免疫力就會下降。

血液中含高膽固醇人士較容易患感冒，因膽固醇能削弱抵抗力。「我們體內的膽固醇，兩成是從食物中吸收，八成是人體自行製造，如果我們進食太多飽和脂肪酸，是會提高膽固醇生產量，故高膽固醇人士，即進食過多飽和脂肪，而飽和脂肪會削弱免疫能力。」

3 糖

所有糖類，無論是蜜糖、砂糖、黃糖、果糖，統統會破壞白血球細胞。

「研究發現，當人體進食 100 克（20 茶匙）糖分，白血球細胞就會減少 50% 活躍度。」余思行說。

「殺手糖」的行動十分迅速，人體在進食糖分三十分鐘後，它便開始發揮效力，並可維持五小時！



▼ 任何糖分進入人體，都會在短時間內降低免疫力。

4 肥胖



肥胖會抑制 T 細胞的反應，及白血球的活動能力，減低其移動速度。故肥胖人士較易生病。

◀ 肥胖會令 T 細胞減弱。

5 酒精

酒精可嚴重影響白血球的活動能力，令其無法殺死來襲的有害細胞，故不應飲太多酒。女士每日不應超過一份酒精，男士不應超過兩份。



◀ 一份酒精等於 150 毫升紅酒、360 毫升啤酒、45 毫升烈酒。

