

疫情拉警報，免疫力很重要！日本醫生精選 6 種提高免疫力食物

作者 / 石黑成治 時報出版

大蒜

大蒜中富含菊糖 (inulin)，又稱為菊苣纖維，是膳食纖維的一種。大蒜可形成改善腸道環境的比菲德氏菌 (益生菌的一種)，防止導致疾病的壞菌增生。

此外，也含有能幫助免疫系統和細菌對抗的化合物蒜氨 (alliin)。當我們搗碎或咀嚼大蒜時，蒜氨酸會產生蒜素 (allicin)，這是大蒜最主要的成分。而大蒜特有香味的成分就是來自蒜素裡的誘烯醚。蒜素的代謝產物可提高體內的免疫功能，刺激巨噬細胞、淋巴球、自然殺手細胞、樹突狀細胞、嗜酸性球等，使其活性化。

研究指出，服用含有大蒜萃取物成分的保健食品，可以刺激淋巴球增高，減輕感冒和流感的症狀，並縮短痊癒的時間。有資料顯示，秋天時若能服用含有大蒜萃取物的保健食品 12 個星期，冬天時感冒的機率可以降至 63%。

生薑

薑可以幫助消化緩解噁心想吐的感覺，還能改善流感和感冒的症狀，不論在傳統醫療或替代醫療上都有長久的歷史。

薑獨特的香氣和味道來自成分中的薑醇 (gingerol)，這是薑主要的生物活性化合物，擁有強大的抗發炎和抗氧化作用，因而有改善關節痛和生理痛的

效果，也能改善腦部發炎狀況，預防失智症。

而且，薑還具有促進腸胃蠕動的作用，可盡速排出囤積在胃裡的食物。又因為擁有抗菌活性和抗真菌活性，可以抑制多種細菌和真菌的增生。例如：能有效對抗口腔內的壞菌，除了能夠預防牙周病，還能強化抵抗力來對付引發感冒的呼吸道融合病毒。

感冒時，可以把薑片放入水中煮 15 分鐘，再加入新鮮檸檬和蜂蜜，作成薑茶來飲用，便能有效緩解症狀。

菇類

菇類有許多不同的種類，除了常見的香菇、金針菇和舞菇外，還有靈芝、白樺茸、猴頭菇和冬蟲夏草等藥用的菇類。菇類擁有豐富的膳食纖維，對腸道有益，也是提高免疫力不可或缺的物質。

β - 葡聚糖是菇類水溶性纖維的一種。根據多年的研究報告指出， β - 葡聚糖是最佳的免疫調節劑（在體內活化免疫機能的物質），但是有關治療癌症效果的研究，目前仍在進行中。在日本，使用香菇萃取物的抗癌藥物則已經行之有年。至於在市面上販售宣稱具有抗癌功效的菇類粉末，雖然未必全是騙人的說法，但仍建議尋求正當的醫療管道會比較保險。

長時間高強度的運動會降低人體的免疫力，因此，頂尖的運動員非常容易生病。有報告指出，秀珍菇裡的 β - 葡聚糖可以促進淋巴細胞增生，能讓頂尖運動員不容易感冒。

蘋果醋

蘋果醋是讓蘋果汁發酵後製成的醋，它的味道和熟成的紅酒相近，酸度高

且具有強烈的香氣。蘋果醋有高濃度維生素 C、膳食纖維，而醋酸則有提高人體免疫力的效果。正如英文諺語「一天一蘋果，醫師遠離我」所言，蘋果是有益身體健康的好水果。

蘋果中的蘋果多酚具有強大的抗氧化作用；膳食纖維蘋果果膠 (apple Pectin) 能促進腸道蠕動使排便順暢，具有整腸的效果。選擇含有「mother」(沉澱物) 的蘋果醋，效果更棒。

雖然目前還沒有蘋果醋能增強對抗感冒的相關研究報告，但富含維生素 C 和好菌的蘋果醋，自古以來在民間療法中就已經當作藥物來使用。古希臘人會把醋和蜂蜜混合調製成蜜醋 (oxymel)，做為預防感冒的藥物使用；用水把蘋果醋稀釋後，也可當作含漱藥 (漱口水)。

綠茶

綠茶是種超級食物 (super food)，有許多研究報告指出，綠茶對預防心血管疾病、癌症和抑制糖尿病惡化都具有效果。

綠茶最主要的成分是兒茶素，其中又以表沒食子兒茶素-3-沒食子酸酯 (EGCG) 最能抑制發炎和保護血管，還有抗病毒的效果，可以抑制流感病毒、HIV 病毒、B 型和 C 型肝炎病毒以及單純疱疹病毒 (HSV) 增生。

有報告指出，EGCG 對於新型冠狀病毒或許具有抗病毒的效果。同一份報告也表示，薑黃中的薑黃素和綠茶一樣，都可能成為對抗新型冠狀病毒的生力軍。薑黃是製作咖哩時常用的香料。沖繩縣有栽培薑黃，對日本人來說也比較容易取得。薑黃的風味獨特，比較不適合拿來直接飲用。

薑黃茶拿鐵

- 綠茶粉.....1 小匙
- 薑黃粉.....1 / 2 小匙
- 生薑泥.....生薑 1 公分磨成泥
- 喜馬拉雅岩鹽.....少量
- 黑胡椒.....少量
- 草飼乳清蛋白 (grass fed whey protein)20 克

把以上材料加進 200 至 250 ml 的熱水中，用攪拌機混合均勻後就完成了。喜歡喝甜一點的人，可以加入少量甜菊或蜂蜜；不喜歡粉末口感的人，可以用椰奶或杏仁奶來取代熱水和草飼乳清蛋白。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌/ 時報出版

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。