

《面對疫情，飲食不 NG》

三軍總醫院 謝昀臻營養師

一、前言

飲食一直是我們保持生理機能、身體活動的基石，長期缺乏某些營養素都可能造成身體的失衡或形成破網，讓病毒趁虛而入。資訊爆炸的時代，網路上有許多關於提升免疫力的相關文章，不乏鼓勵大家多吃蔬果、吃足夠蛋白質或者注意某些營養素攝取，來提升抵抗力及減緩症狀等。今天我們從巨觀(健康飲食型態)到微觀(特殊營養素)的角度，回顧 covid 的飲食建議，帶大家了解怎麼吃或在選食時如何多些敏感度和思考，做出相對健康的選擇來提升免疫力，養好強大的精兵猛將去對抗病毒、減緩症狀。

二、內容

(一)巨觀:飲食型態

我們常說要均衡飲食，到底為什麼老是講均衡?均衡以外，又跟 covid 有什麼關係?根據 covid 相關研究顯示，健康且均衡的飲食確實可強化免疫系統，降低慢性疾病及發炎性疾病的產生。不曉得大家是否有聽過”我的餐盤”口訣歌?”我的餐盤”就是把均衡飲食的質(六大類食物)和量的觀念帶入，讓大家牢記-「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。

1. 每日足量蔬果攝取、選擇全穀雜糧類

根據今年發表的國民營養健康狀況調查，約有 7 至 8 成的民眾在蔬果攝取上不足建議量(以 7-44 歲族群最為嚴重，其次為 75 歲以上高齡長者，再者為 45-74 歲族群)。Nutrition reviews 文章中統整近年 covid 飲食建議的研究，至少 7 成的文獻鼓勵大家每日足量蔬果攝取(例如每天 1.5 碗傳統碗的蔬菜以及 2 個網球大小的水果)以及選擇全穀雜糧類。因蔬果中含有豐富的維生素及礦物質，其中某些營養素對我們的免疫系統有調節功能，另外富含的纖維質、抗氧化成分以及水分等，也能讓我們有飽足感，對於體重、血壓、血糖的調控都有幫助。而全穀類也是富含維生素、礦物質及纖維質，鼓勵大家主食一半來自於全穀類。

2. 喝足水量

水分對於身體極其重要，我們常聽到發燒、運動後要多補充水分，因水分參與了體內許多重要的平衡(酸鹼/體液等)、體溫控制、情緒調節等。而皮膚和黏膜是我們身體上重要的防禦屏障，保持皮膚水分、黏膜濕潤是重要一環。我們的《每日飲食指南》扇形圖下方也是寫個水字，提醒大家水分攝取的重要性。衛福部建議成人每日飲用 6-8 杯水(1500~2000 毫升)，國小學童至少飲用 1,500 毫升水。

3. 避免加工醃製品

加工醃製品如甜不辣、魚板、丸子等火鍋料、德式香腸等的鹽、油或糖含量高，無法攝取到豐富的營養素來協助身體的運作外，經常食用對於血壓、血糖、血脂都有不利影響，而三高也是 covid 的風險因子，應減少食用。可透過辛香料使用增添食物風味。

4. 減少飽和性脂肪酸、精緻糖攝取

攝取過多的飽和性脂肪酸、精緻糖會增加體內的氧化壓力及發炎反應，也與代謝疾病有

關，應減少食用。飽和性脂肪酸富含在紅肉及糕點當中，美國心臟學會建議每日飽和脂肪酸攝取量應在總熱量的 7% 以下(1800 大卡為例，一天吃超過 1 掌心豬五花即超過)，所以建議大家多選擇豆類、白肉或蛋作為蛋白質攝取來源。而衛福部建議每日精緻糖攝取量應小於總熱量的 10%(1800 大卡為例，一杯大杯全糖飲料直接破表)，世界衛生組織更建議小於 5%。

5. 維持合理體位

身體質量指數(Body mass index, BMI)是我們了解自身體位的方式，體重除以身高平方，單位以公斤除以平方公尺表示，而合理體位範圍是 BMI ≥ 18.5 至 < 24 。維持合理體可減少 covid 併發症的發生風險。有研究指出，過高的身體質量指數是重症肺炎住院及進展的危險因子，而有呼吸道症狀的 covid 患者，較高的腰臀比與呼吸窘迫的發生風險有關，所以體重控制、健康的飲食型態和生活型態(運動)是我們要注意的一環。

我們都知道慢性疾病的族群在 covid 症狀的嚴重度高於一般族群，以上的飲食型態也能預防三高。研究指出，covid 染疫後的患者遵循健康飲食型態有較好的恢復結果，所以均衡且健康的飲食型態是我們要長期去遵循的。

(二)微觀:營養素

體內長期的慢性發炎及氧化壓力都增加了細胞老化及凋亡速度，降低身體的防禦能力。今天和大家分享幾個在 covid 相關文章中常被討論的營養素，他們的角色是什麼?又存在於哪些食物中?

1. 維生素 A

脂溶性維生素，可以保護人體上皮及黏膜的完整性，強化免疫反應，常見於魚肝油、蛋黃、乳酪，以及富含 β -胡蘿蔔素的食物中，如地瓜、南瓜、紅椒、胡蘿蔔、哈密瓜等。所以在蔬果選擇上，除多樣化外，可注意色彩的豐富度。

2. 維生素 D

脂溶性維生素，可以調節體內大部分的細胞免疫反應、避免急性呼吸道感染，有研究顯示維生素 D 不足會增加呼吸道感染風險。然而血中維生素 D 的含量與 covid-19 的疾病嚴重度有關-相較於輕症，重症者約 64% 的人維生素 D 缺乏。若維生素 D 缺乏，建議每日補充 2000 到 4000 IU，而維生素 D 常見於動物肝臟、蛋黃、經強化的乳品、鮭魚、鮭魚、經日曬的乾香菇中。

有研究也發現住在北緯 35 度以下的國家有較低的 covid-19 死亡率，所以除了食物攝取外，鼓勵大家多去曬太陽，建議每日日曬 15 至 30 分鐘(如同攝取 250 至 625 微克的維生素 D)。

3. 維生素 E

脂溶性維生素，強效抗氧化劑，調節免疫系統、清除自由基以減少氧化壓力、維持細胞膜完整性，常見於植物性油脂、堅果中，所以我們使用植物性油脂烹調及每日一茶匙堅果，不容易有維生素 E 缺乏問題。

4. 維生素 C

水溶性維生素，具抗氧化作用，參與許多體內的酵素反應，能增強免疫細胞殺死外來物的作用。在巴西的臨床營養學會表示維生素 C 補充對於呼吸道相關的病毒感染可能有益，且 covid 相關研究也發現染疫者有缺乏的現象。維生素 C 常見於青椒、芭樂等蔬果中，所

以天天 3 蔬 2 果較容易攝取到足量的維生素 C。

5. 鋅

參與抗氧化反應的微量元素，也能維持身體的免疫功能、參與細胞生長等。近期有研究指出，若年長者鋅缺乏，會增加感染風險，如常見的肺炎，也會使葡萄糖耐受不良情形增加。鋅常見於動物的肉品、牡蠣、堅果(南瓜子)當中。

6. 硒

參與許多抗氧化、抗發炎反應，可增強細胞免疫反應，硒缺乏者可能會使免疫功能低下、認知能力下降。研究指出，約有 42% 的 covid 住院病人硒缺乏，而硒常見於動物的肉品、海鮮、乳製品、全穀類(南瓜)、堅果當中。

是否上述營養素都須透過補充劑補充呢?統整的文章中表示，沒有人能透過吃營養補充劑來避免染疫，但或許對於症狀有緩解的作用，建議注意自己在這些營養素攝取上是否達國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)，各營養素建議數值可至衛福部網頁查詢。

三、結語

從巨觀到微觀的角度及綜合性的回顧，透過均衡且健康的飲食型態能夠增強我們的免疫系統，如每日足量蔬果、避免加工醃製品、減少飽和脂肪酸及精緻糖攝取等，以及注意維生素 D、維生素 C 等營養素是否有缺乏情形，建立長期且強大的防護網絡、培養體內的精兵猛將，對抗”外來物”的入侵。