

# 用營養展開防疫新生活

主講／何美鄉（中研院兼任研究員） 整理／蘭小月

每有新興疫疾發生，我就想起歌德曾經說：「光有知識不夠，我們必須應用；光有意願也不夠，我們必須付諸行動。」自2019年底新冠肺炎疫疾爆發，到2020年1月8日第一個病毒基因序列公諸於世，沒過多久第一劑疫苗就已在3月16日打進人體，這樣一個史無前例的研發速度，充分展現從知識到行動，結合了多少人智慧心血和無私的愛心，讓人特別感動。

## 結合無私大愛聯手抗疫

新冠肺炎疫苗之所以能在極短時間被催生，近因可追溯到2014-2016年在西非再次大流行的伊波拉病毒，此病毒早在1967年就已經出現，但四十多年過去，仍沒有任何疫苗可預防，當它再度捲土重來，人們對它毫無招架能力，醫護人員與民眾均受極大威脅，科學家猛然警覺到，面對可怕的疫疾，不能再坐以待斃，必須及早未雨綢繆。

當時第一線醫護人員的個人隔離防護裝備，每套價格高達61美元，若有疫苗可施打，每一劑費用則不到10美元，相形之下更經濟有效。因此2017年，一個無國界非政府組織「流行病預防創新聯盟(CEPI)」便在有識之士推動下成立了，他們主要任務在募款資助全球不同的研究單位，當有新興感染症發生時，可以快速結合公私機構的技術共同合作，同時準備好各項合於規範的原物料，以便供應疫苗研發之需要，他們的使命是「為全人類打造一個不再受任何突發疫情威脅的世界」。

新冠肺炎疫苗能如此快速成功製成並施打於人體，我們都該心懷感恩，就是有這樣一群人採取行動，放下私心，而且有決心有方法，全人類才能在這場全球性災難中迅即找到克制之道。

對抗疫疾，我們要善用知識「知己知彼」，了解它的特性與傳染途徑來防堵、減輕它的危害，把正確防範的方法，融入在日常生活裡。例如，在外用餐或是與家人共餐，若只準備一套公筷母匙是不夠的，因許多感染者不一定有症狀發生，但手部可能帶有病毒，容易因使用公共器具而交叉感染，因此用餐時最好每個人都自備一套公筷母匙。當疫情嚴峻時，更應不接觸、不共餐。

## 落實防疫從生活中著手

有一個小兒洗腎中心的研究，染疫病人獨自一個房間，只有醫護照顧。之後對全院的病患及醫護進行檢驗，結果發現每個人表面都沒有症狀，但是檢驗後有40%的醫護人員抗體陽轉，23%的小朋友抗體陽轉；沒有症狀，代表接受到的病毒量很少，只足夠刺激抗體反應，可是不會生病，足見新冠病毒的預防必須落實戴口罩、勤洗手、保持一定的距離，從生活中落實防疫，做好每一個人該做的。

有人說新冠病毒對高齡者危害較大，但2020年疫情初起時，曾有九十二歲或一百零幾歲的老人染疫，經過治療後恢復健康的前例，他們的共通點是，尚未發病前患者本身就是健康的九十二歲或一百多歲老人。2021年出現多種變種病毒，傳染力更強，潛伏期



◀何美鄉博士提出追求健康，用營養防疫的觀念。

化息息相關。

其中腸道菌，又稱人類的另一組基因，與心血管疾、糖尿病、癌症、阿茲海默症等有關，尤其與神經發育與退化相關。腸道菌負責分解養分，調節免疫系統，需要維持其多樣性；要餵養出好菌可多吃如全穀類、糙米、燕麥、豆類——黃豆、大豆和各種有色的蔬果。

拉長，造成許多無症狀的感染者交叉傳染，導致多名中壯年及年長者意外猝死，因此會否變成重症，最大關鍵仍在本身的健康。

英國一個生物銀行，十餘年前曾蒐集三十八萬多筆資料，內容除了個人的生物指標之外，還包含生活模式。新冠肺炎流行後交叉比對發現，其中有數百人染疫重症住院，與其他輕症或不需要住院的無症狀者相比，原來十年前的疾病史，如糖尿病、高血壓、失智、憂鬱症、慢性肺病等及生理年齡（並非年紀），就決定了感染新冠肺炎的預後為何。疫情當頭，為長久之計，我們要讓自己健康起來，拉開與重症的距離。

## 營養均衡能提高免疫力

我們可利用生物指標來評估健康程度，例如「發炎指數」，目前已知很多疾病或癌症是因為身體長期慢性發炎而導致的；或是檢測端粒長短，它是生理年齡的指標，壓力、負面思考、不健康的生活模式都會使人有較短的端粒；或是否有腸胃道疾病等，這些都跟免疫、代謝功能及老

因此，要提高免疫力，就要注意營養補充，亦即「You are what you eat」，除了基本飲食要均衡外，特別注意補充有助抗發炎的膳食纖維、維他命、礦物質，也要避免甜食，還要有適度運動，心靈層面要注意有處理壓力的能力、有信仰，維持良好人際關係，有好的睡眠品質等等。

維他命D也很重要。曾有一個對小孩的研究，被實驗者一半補充維他命D，一半沒有，發現有補充維他命D的孩子冬天上呼吸道受感染較少。還要注意的是，營養素必須均衡才會有效，當你發現體內缺某個營養素，很可能是營養素不夠均衡，缺少很多相互作用的營養素，因此日常飲食不僅要注意營養攝取，還要保持足夠均衡。

世界癌症研究基金會建議的防癌生活模式包含：維持適當體重；保持身體活動（30分／日）；避免高卡路里食物及加糖飲料；多吃全穀物、蔬菜、水果及豆類；少吃紅肉，避免加工肉；不喝酒或適量喝；少鹽；避免發霉的穀物；盡量藉由飲食攝取足夠的營養素。參考這些意見，認真執行一段時間，身體一定會更健康！讓我們用營養打造防疫新生活，培養健康好習慣！

