



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

環境污染會削弱我們的免疫力， 八個方法助您守衛健康

提高免疫力，保護呼吸道，加強肺健康

免疫健康和呼吸道及肺部保養是我們維持整體健康的重要方面。**免疫系統**是我們身體的防線，它幫助我們抵禦各種病原體，包括細菌、病毒和其他有害物質。而**呼吸道和肺部**則是我們呼吸系統的核心組成部分，負責將氧氣輸送到身體各個部位，並排出二氧化碳。**現代人飲食西方化，生活繁忙和節奏快，急速嚴重影響免疫力。**再加上**空氣污染**（一氧化碳、二氧化氮、臭氧、懸浮粒子、二氧化硫和鉛等）嚴重侵襲肺部健康。那麼我們如何保護呼吸道和肺部的健康呢？本文從以下八個方面來回答這個問題。



1. **均衡飲食**：健康飲食對於免疫健康至關重要。多攝入富含維他命和礦物質的水果、蔬菜和全穀物食品，以增強免疫功能。此外，**蛋白質是免疫系統的重要組成部分**，可以通過攝入魚類、禽肉、豆類和堅果來獲取。



2. **充足睡眠**：充足睡眠對於身體的修復和免疫系統的正常功能至關重要。成年人每晚應爭取獲得**7至8小時的高品質睡眠**。睡眠不足會削弱免疫功能，增加感染的風險。



3. **鍛煉身體**：**有氧運動可以增強免疫系統的功能**。有氧運動如散步、跑步、游泳和騎自行車可以提高心肺功能，有助於氣管和肺部的健康。此外，**定期規律運動還可以減輕壓力和焦慮**，提高整體健康水準。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



五星星教室



4. 戒煙和避免二手煙：吸煙是氣管和肺部健康的頭號敵人，它會導致慢性氣管炎、肺癌和其他呼吸系統疾病。同時，二手煙也會對身體產生負面影響。戒煙和避免吸入二手煙是保護氣管和肺部健康的重要步驟。



5. 避免環境污染：空氣中的污染物，如顆粒物、化學物質和有毒氣體，對氣管和肺部健康有害。儘量避免在污染嚴重的區域長時間停留，使用空氣篩檢程式和保持室內空氣清新也是有效的方法。



6. 定期體檢：定期體檢有助於早期發現和預防潛在的健康問題。通過進行肺部功能測試和其他相關檢查，可以及早發現肺部疾病，如哮喘、慢性阻塞性肺病等，並採取適當的治療措施。



7. 減少壓力：長期的壓力和焦慮狀態會影響免疫系統的功能。尋找減壓的方法，如冥想、瑜伽、閱讀和與親朋好友交流，有助於維持身心平衡和免疫健康。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



8. 適當攝入提高免疫力的植物保健品：

除了上述七個方面，許多中草藥如人參、五味子、紫錐花、薑、黃芪等也有提升免疫力和保肝的作用。

例如，**錳維思**中的**紫錐花**是印地安人的傳統藥草，以往用作治療蛇毒、蚊蟲、毒瘡等。近些年，大量研究證實，紫錐花有加強人體免疫能力。

而**五味子精華**中的成分，中外學者對**人參**、**五味子**、**薑**、**黃芪**的化學組成、藥理活性進行了較為廣泛的研究。這些植物的提取物富含多酚、皂苷和多糖等活性成分。研究發現它們具有免疫調節、保護心臟血管的功能。

另外，攝入足量的礦物質元素**鋅**、**硒**和**維他命D、C、E**對保肝護肺也不可或缺。

總結起來，免疫健康和呼吸道及肺部保養是我們維持整體健康的重要方面。通過採取**均衡飲食**、**充足睡眠**、**適度鍛煉身體**、**戒煙**和**避免二手煙**、**避免環境污染**、**定期體檢**以及**減少壓力**等措施，我們可以增強免疫系統的功能，保護呼吸道及肺部的健康。如需要，也可以**適量補充維他命**、**微量元素**以及**攝入植物保健品**，從而增強呼吸道及肺部對疾病的抵抗力。

資料來源：陳振宇教授

Herbalife Nutrition營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial
或諮詢您的介紹人或健康教練