



免疫疾病飲食 關鍵在均衡

洪偵容 亞洲大學附屬醫院營養師

您經常加班熬夜嗎？您長期處於生活壓力下嗎？飲食缺乏營養，我們每天暴露於化學和電磁污染中，長期下來，身體逐漸出現不尋常的疲倦、關節腫痛等症狀，則很有可能是自體免疫系統已出問題。自體免疫疾病像類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、多重硬化症和紅斑性狼瘡變得越來越普遍了。

患者均衡飲食原則

針對患者，建議均衡攝取六大類食物，以每日飲食指南做基礎：

一、全穀根莖類

建議每日約 2～4 碗的全穀根莖類食物，如五穀飯、地瓜、南瓜、芋頭、薏仁及玉米等。

二、豆魚肉蛋類

適量蛋白質攝取，建議多吃富含

omega-3 脂肪酸的魚，如鮭魚、青花魚、秋刀魚、鰻魚、沙丁魚、鮭魚等。omega-3 脂肪酸能降低免疫系統內發炎因子的濃度，有緩解自體免疫疾病的免疫系統攻擊本身細胞組織的破壞作用。

三、奶類

適量鈣質的攝取（建議每日約 1,000 毫克）亦是必須。奶類的攝取，建議一天 1～2 杯（1 杯 240 毫升約有 300 毫克鈣質）。

四、蔬菜類

應以多色、多樣化、當季為攝取原則。研究顯示：少蔬果、高油脂、高熱量的飲食，容易造成酸性體質，使人體的免疫系統失調，新陳代謝異常，體內的發炎物質也會較高，容易誘發自體免疫疾病。



五、水果類

適量就好，建議每日攝取約 2 份的水果，每份水果約一個拳頭大。建議水果以食用原貌為原則，盡量少將蔬果打成果汁，避免破壞纖維質及維生素。

六、油脂與堅果種子類

減少看得見的油脂，尤其是低溫狀態下呈現固體狀的油脂，如豬油、五花肉、三層肉及培根等。亦可適量攝取堅果種子類，如腰果、核桃、松子等入菜，取代烹調用油。

「自體免疫疾病」是免疫系統發生混亂，變得「敵我不分」，反而攻擊自己身體正常的細胞、組織，導致

器官產生慢性發炎、甚至喪失功能之嚴重病症。一旦發生，便代表患者需要長期面對一個難纏的重大疾病。雖然目前無從防起，但保有健康之道，透過平衡免疫系統，或可減輕甚至逆轉免疫反應，降低誘發或預防未來自體免疫攻擊的風險。

面對自體免疫疾病不可怕，只要多運動、充足睡眠、作息正常、保持好心情、均衡營養，您也可以很健康。

