

防災智慧平台iSDMP 關心您的健康

<http://ehumed.kmu.edu.tw/index.html>

＼ 打造天生好體質 ／

# 提升抵抗力 飲食生活對策



資料出處-康健雜誌

<https://campaign.commonhealth.com.tw/main/CH2020-healthy-356>

# 養足免疫力 關鍵營養素

防疫的根本之道是增強免疫力，而飲食跟免疫力息息相關，防止病菌入侵，從日常好好吃開始。

## 維生素D

能和體內許多細胞受體結合，改變細胞功能，若體內維生素D濃度過低，恐造成疾病。

## 維生素C

幫助維持上皮細胞黏膜屏障，清除免疫大戰時生成的大量自由基，以免自由基繼續攻擊自身細胞。

## 維生素A

有助維持皮膚、眼睛、呼吸道和消化道的黏膜屏障，並調節基因表現，讓免疫細胞運作正常並且製造抗體。

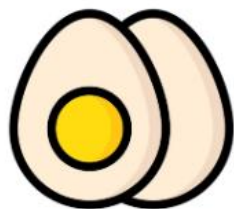
## 鋅

可促進上皮細胞的修復，幫助各類免疫細胞的生成與分化、以及抗體順利製造。

# 由內補營養 9大好食材



【鮭魚】Omega 3



【雞蛋】維生素D



【菇】多醣體



【羽衣甘藍】蘿蔔硫素



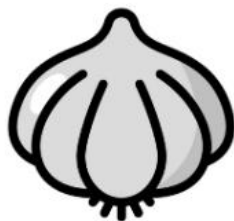
【牡蠣】鋅



【堅果】不飽和脂肪酸



【無糖優格】益生菌



【生大蒜】蒜素



【薑黃】薑黃素

# 由內提升抵抗力 中醫防疫茶

中醫食補養生，想要強化個人的內在環境，除去會造成體內濕氣重的原因，是抵抗禦外邪的最好方法。

## 【養生防疫茶】

**功效** | 抵抗風寒、提升正氣

**材料** | 薄荷 1.5 錢、防風 2 錢、黃耆 3 錢、  
甘草 1 錢、藿香 2 錢、金銀花 3 錢、荊芥 1 錢、  
炒白朮 3 錢、紫蘇葉 12 錢

**做法** | 取 7 碗水 (約 1500C.C.)，先開大火至煮沸後，轉小火續煮，約 15 分鐘後即可服用，溫熱服用較佳

# 由內提升抵抗力 中醫防疫茶

中醫食補養生，想要強化個人的內在環境，除去會造成體內濕氣重的原因，是抵抗禦外邪的最好方法。

## 【健脾祛濕養肝茶】

**功效** | 健脾祛濕、養肝通便解毒

**材料** | 黃耆2錢、葛根2錢、茯苓3錢、  
決明子2錢、枸杞子5錢、玫瑰花2錢、  
菊花2錢

**做法** | 將上述藥材加水 2000cc，煮  
30 分鐘後當茶飲



# 由外穩定身心 精油芳香療法

面對外在環境病毒無所不在，人心惶惶，不妨藉由精油芳療，讓  
你有效舒緩、鎮定情緒。

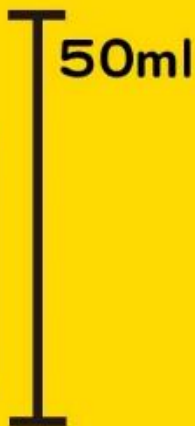
自製

## 精油酒精噴霧

用75%酒精50ml，加入精油20~30滴，搖晃混合均勻即可



75%酒精



50ml



精油

20~30滴

**薰衣草**：自古以來就是安神藥草，光是聞到香氣就可以舒緩買不到口罩的焦慮情緒，而且親膚性好、功能多樣強大，酯類成分放鬆助眠，醇類溫和抗菌修復皮膚傷口。可用薰衣草2滴、佛手柑2滴、苦橙葉2滴薰香幫助安眠。



**天竺葵**：對於整天胡思亂想、心神不寧的人，可恢復身心平衡、撫平情緒恢復自信。用天竺葵3滴+絲柏2滴+岩蘭草2滴薰香，可平衡生活秩序，天竺葵2滴+古巴香脂3滴加入基底油按摩調節壓力荷爾蒙及掌控欲。





**佛手柑**：可讓掃除心中的不愉快及抱怨，抗沮喪，找回陽光力量照亮心靈陰暗面，跟各種精油搭配都百搭（按摩要留意光敏性）。



**苦橙葉**：對小孩要更晚開學而憤怒無奈的家長，若因壓力引發生理問題(例如壓力痘)或是肝氣鬱結者，可讓憤怒情緒有所突破進而舒緩。因此也適合壓力大不懂放鬆的男性，以及一直想事情想到睡不著的人薰香按摩使用。



**羅馬洋甘菊**：對各種疫情消息感到恐慌，或對環境聲音敏感到刺激自律神經失調，可用羅馬洋甘菊安撫神經，讓感官變緩變鈍、降低敏感度。羅馬洋甘菊2滴、苦橙葉4滴薰香或是加入5cc基底油按摩幫助安眠。5滴薰衣草+3滴羅馬洋甘菊+2滴岩蘭草以芳香噴霧器擴香，可安撫情緒、釋放壓力、去除煩躁感恢復平靜。



**快樂鼠尾草**：號稱清澈之眼，古時用來治療眼疾，現在則可讓人看清楚現狀，避免被各種消息蒙蔽神智而陷入焦慮與恐慌之中，9成以上的酯類成分讓人加速放鬆，得多顧3周小孩的噴火龍家長，可用快樂鼠尾草2滴+甜橙3滴薰香或是加入5cc基底油按摩。

至於身心感覺都需要淨化時，可優先選用檸檬及杜松漿果精油薰香、嗅吸或按摩。



檸檬：可以幫助人走出低潮、活在當下、重拾日常生活的快樂。而且檸檬是很好的抗菌精油，適合加入洗手乳、抗菌酒精噴霧中以及日常薰香之用。

