世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動｜臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報 良醫

免疫力增强 从餐盘开始

排毒养生别再迷信

nmm 马来西亚营养月 2026

文：陈舒怡博士

医句话：

免疫力并非药瓶里的特效药或靠3天果汁排毒就能打造的。它是一种需要持之以恒才能强化的生理状态。通过了解肠道健康、膳食纤维、抗氧化剂和维生素C等必需营养素之间的协同作用，我们可以将日常饮食转化为一种强大的预防保健手段。

对马来西亚人而言，增强体质的秘诀就在我们本地丰盛的物产中，即从扁豆中的膳食纤维到热带水果里的维生素C。将这些有助于增强免疫力的食物融入日常生活，我们不仅在预防疾病，更是在为各个年龄阶段投资长远的活力、生产力和更健康的未来。强健的体魄始于你的餐盘，从每一口食物开始。

“在这个日程排得满满，生活节奏日益加快的时代，健康是我们最宝贵的财富。拥有强大的免疫系统，不仅能抵御季节性流感，更是支撑我们日常精力、认知能力以及身体从身心压力中恢复过来的大功臣。无论你是专注于学习的学生、追求卓越表现的职场人士，还是希望保持活力的长者，免疫力都是优质生活的共同基石。

许多人一感觉身体不适，便急着求助于昂贵的保健品或追逐所谓的‘超级食物’潮流。然而，真正的免疫力并非一朝一夕建立起来的，而是需要长期坚持，并在日常饮食中持续作出明智的选择。

只要以天然食物为主，包括发酵食品、全谷物、豆类、坚果与种子、水果、蔬菜，以及摄取充足的水分，便能为身体提供维持这一精密防御系统所需的营养基础。

肠道：人体的免疫指挥中心

要了解免疫力，我们先要了解肠道。肠道常被科学家称为‘第二大脑’，人体约70%至80%的免疫细胞都驻扎于此。正是在这里，我们的身体会区分有益的营养物质和有害的病原体和毒素，并启动免疫反应来保护身体。

健康的肠道依赖肠道菌群中有益菌和有害菌之间的微妙平衡。当这种平衡处于最佳状态时，我们的消化效率高，对疾病的防护能力也会增强。构建这个‘第二大脑’需要3大基本支柱：

1.益生菌：友好的士兵

益生菌是存在于发酵食品中的活性有益细菌。经常食用发酵乳饮料、优格乳、开菲尔、未煮熟的天贝或泡菜等食物，相当于在肠道内植入一支防御部队，可以抑制有害细菌的生长，并增强肠道内壁。

2.膳食纤维：防御的燃料

膳食纤维是免疫系统中的无名英雄。膳食纤维本质上是不可消化的碳水化合物，存在于全谷物（如糙米和燕麦）、豆类、水果和蔬菜中。这些食物能增加粪便的体积，有助于调节肠道蠕动，并缩短废物在肠道内的停留时间。此外，某些膳食纤维还能起着益生元的作用，为肠道中的益菌提供‘食物’以增长它们的数量。

3.水分：运输系统

水是将营养物质输送到细胞、并将毒素排出体外的媒介。充足的水分摄入能确保肠道和呼吸道的黏膜保持湿润并正常运作，形成一道抵御外来入侵者的物理屏障。

大自然的盔甲：抗氧化剂和维生素C

除了肠道，人体还需要特定的微量营养素来对抗氧化应激和炎症。这两个因素会随着时间的推移逐渐削弱我们的防御能力。水果和蔬菜是大自然最强大的抗氧化剂来源，它们能够中和自由基，并帮助身体修复细胞损伤。

维生素C或许是最著名的免疫支持营养素，它能刺激白细胞的生成，而白细胞对抵抗感染极为关键。然而，由于人体无法储存维生素C，我们必须每天从各种水果类中摄取它。

- **柑橘类及其他水果：**虽然橙子和柠檬是常见选择，但我们也应关注本土的营养强者。番石榴和木瓜的维生素C含量特别高。
- **浆果类水果：**黑加仑和草莓富含维生素及花青素（一种赋予它们鲜艳颜色的抗氧化剂）。
- **聪明摄入：**虽然完整的水果是纤维的最佳来源，但在忙碌的日子里，适量饮用100%纯果汁也是补充维生素C的便捷方式。

日常小习惯打造持久免疫力

建立免疫的堡垒并不需要彻底改变生活方式。关键在于将一些可重复的小行动，融入马来西亚人的日常生活方式中：

- **‘加一份’原则：**每餐增加一份水果或蔬菜。在早餐鸡蛋里放一把菠菜，午餐加一份马来传统野菜（ulam），或者晚餐后吃一片木瓜。
- **谷物替换：**选择糙米、全麦面包或燕麦，而非精制谷物，以达到每日膳食纤维摄入目标。
- **益生菌饮食习惯：**每天摄入一小份发酵食品。饮用发酵乳饮料或一碗含有活性益生菌的优格乳，可以长期显著改善你的肠道健康。
- **晨起补水：**在喝咖啡或茶之前，先喝一杯水来启动你的消化系统和免疫系统。”

陈舒怡博士
（Tan Sue Yee）
马来西亚营养学会理事
营养师

补铁没效 还胃不舒服？

你可能补错了

在营养咨询中，“贫血要多补铁”几乎已成为大众的共识。然而，临床上却常见到补了铁却效果不佳，甚至出现肠胃不适的情况。关键原因在于贫血并不只有一种，补铁也并非对所有贫血都适用。从饮食治疗师的角度来看，唯有先了解贫血的类型与成因，饮食与补充策略才能真正发挥效果。

如何定义贫血？有哪些常见症状？贫血是指血液中血红素（hemoglobin）或红血球数量低于正常水平，导致氧气输送能力下降。常见症状包括容易疲倦、头晕、脸色苍白、心悸、注意力下降，严重者甚至会出现呼吸急促或运动耐力明显降低。不同年龄层与生理状态（如孕期、青春期、长者）对贫血的耐受程度也不相同。

缺铁性贫血最常见，但并非唯一，尤其多见于育龄女性、孕妇、青少年及长期素食者。其成因包括铁摄取不足、吸收不良、需求增加（如怀孕），或慢性失血（如月经过多、肠胃出血）。

在饮食上，铁可分为两种形式：

血红素铁（heme iron）

主要来自动物性食物，如红肉、内脏、禽肉、鱼类，吸收率较高。

非血红素铁（non heme iron）

来自植物性食物，如深绿色蔬菜、豆类、全谷类，吸收率较低，易受其他食物影响。

提高缺铁性贫血饮食效果的关键，不只是吃得多，而是吃得对。例如，搭配富含维生素C的食物可提升非血红素铁的吸收，而茶、咖啡中的多酚与钙摄取过量则可能抑制铁吸收。

巨幼红细胞性贫血，问题不在铁。有些贫血患者即使铁摄取充足，血红素仍偏低，这时必须考虑维生素B12或叶酸缺乏所导致的巨幼红细胞性贫血。此类贫血常见于长期素食者、吸收功能不佳者，或年长者。

叶酸广泛存在于深绿色蔬菜、豆类与全谷类中，而维生素B12主要来自动物性食品，如肉类、蛋、奶。若将此类贫血误判为缺铁性贫血而长期补铁，不仅无助改善，反而可能掩盖真正的营养缺乏问题。

慢性发炎、肾病、自体免疫疾病或长期感染，皆可能引起慢性疾病性贫血。此时体内并非真的缺铁，而是铁被锁在储存系统中，无法有效用于造血。单纯增加铁摄取，通常效果有限。

对这类患者而言，饮食重点在于整体营养支持，包括足够的蛋白质、抗发炎饮食结构，以及配合医生治疗原发疾病，而非自行高剂量补铁。

在亚洲地区并不少见的地中海型贫血属于遗传性疾病，患者本身并非缺铁，反而容易出现铁过量的问题。若未经过血液检查便自行补铁，可能对肝脏与心脏造成负担。

因此，对于有家族史、从小即有轻度贫血但铁指标正常者，更应透过专业检查确认类型，再决定是否需要补铁。

贫血从来不是一个“一补就好”的单一答案问题，“贫血等于缺铁”的观念也需要被重新检视。因为补铁不应仅凭疲倦、头晕等主观症状自行判断，而应尽量依据血液检查结果，包括血红素、血清铁及铁蛋白等关键指标，才能搞清楚真正的贫血类型与成因。

饮食调整始终应优先于补充剂，透过食物提供造血所需的铁、蛋白质与相关微量营养素，更有助于身体的长期营养平衡；铁剂与其他营养辅助品，则应在专业建议下使用，以避免不必要的补充或潜在的过量风险。

对于长期感到疲倦、补铁效果不佳，或本身有慢性疾病、遗传性贫血等特殊健康状况的人而言，寻求医生与饮食治疗师的专业评估，始终是最安全、也最有效的选择。

陈依婷
饮食治疗师

“营”食專欄

腹痛背痛别輕忽 感染性主動脈瘤恐奪命

73岁张女士先前因肠道发炎住院治疗，病况控制后回门诊追踪，但却在例行性电脑断层检查中，意外发现胸部与腹部的主动脉瘤各有一处破裂，情况十分危急，随即紧急转送急诊。台北慈济医院心脏血管外科杨凯文医生立即替她施行微创主动脉支架手术，封住破裂处，解除致命危机。

杨凯文医生说明，张女士就医当下并无不适，且半年前的电脑断层检查，主动脉均正常无异状，研判是近期感染导致主动脉瘤破裂，但破裂的两个位置，恰好被周围发炎过的沾黏组织包覆住，所以未发生大出血、休克的情形。治疗后的张女士感染指数控制良好，持续接受抗生素治疗及门诊追踪。

主动脉瘤属于退化性病变，通常是血管壁随着年龄增长逐渐变薄、扩大，若直径大于5至5.5公分即建议手术治疗，以免破裂造成胸腹腔的大出血。杨凯文医生指出，感染性动脉瘤不同，其起因为原本正常的主动脉，因细菌经由血液循环附着在血管壁上，引发强烈发炎反应，进一步侵蚀血管结构，短时间内就可能迅速破裂，一般主动脉瘤破裂的死亡率约50%，但感染性主动脉瘤因为伴随感染相关问题，死亡率根据文献报告甚至可高达70%。

传统开刀风险高

感染性主动脉瘤早年的标准治疗方式是开胸或开腹手术，将感染的主动脉连同主动脉周围的感染组织清除再以人工血管重建，但若病人已经破裂出血，手术复杂度与风险将大幅升高。近年来，微创主动脉支架是针对此类紧急病人的救急术式，做法是先将导管从鼠蹊部穿刺，伸入破裂的主动脉处，将支架封堵住出血的部位止血。

杨凯文医生进一步解释，主动脉支架在感染性动脉瘤的运用，只能是救急，须待病人稳定之后，重新做置换手术。但因为这名病人本身高龄多共病，难以承受大型侵入性的手术，后续须密切监测是否有再次感染的风险，并接受长时间抗生素治疗。

杨凯文医生提醒，若高风险族群者如年长、营养不良、糖尿病、免疫功能低下，或近期曾有严重感染、菌血症等情形，突然出现腹痛、腰痛、背痛症状，应提高警觉，尽速就医检查；而一般民众如有已知的主动脉瘤病史，也要配合医嘱定期追踪，以免病况突然，危及生命。

（合作伙伴：健康醫療網）

详情可浏览

＊本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供。
＊这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
＊“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动于6月4日至7日在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
＊除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。