

## 衛保組教你5招 提升防護力基本功

學生大代誌

【本報訊】在疫情嚴峻的當下，我們可以做些什麼來增強自我的防護力呢？學生事務處衛生保健組提出5招基本功，邀請大家全力防疫。

第一招「均衡飲食」：每天按適當比例攝取六大類食物（包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及堅果種子類），補充好體力。均衡飲食6句口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。

第二招「維持規律運動」：規律的中等費力身體活動（持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌）有助於提升免疫功能，運動後所帶來的免疫強化效應是短暫的，所以應保持規律的運動。而運動強度及時間並非越強或越久就越好，運動過度易對免疫系統產生負面影響，因此建議成人每週應累計至少150分鐘。

第三招「避免熬夜及睡眠不足」：研究顯示長期睡眠不足容易造成免疫機能下降，無法抵抗各種病毒及細菌的侵襲。優質且足夠的睡眠不僅能提升免疫力，更能促進體內新陳代謝、提高專注力。

第四招「盡量減低壓力，學習紓壓」：面對壓力，人體會產生壓力賀爾蒙（皮脂醇）來提供對抗壓力的能量，但同時減少淋巴球數量，抑制了免疫系統。若長期面對壓力，容易出現壓力賀爾蒙及抗壓賀爾蒙的不平衡，造成抵抗力減弱、生病等，因此必須學習適時的紓解壓力。

第五招「減少被感染的機會」：平時應注意個人、飲食及環境衛生（如：使用肥皂勤洗手、佩戴口罩、避免觸摸口鼻、食物要煮熟、環境清潔消毒等），並減少與病原體接觸的機會（如：不出入擁擠場所、避免聚會等），以降低罹病風險。

衛保組營養師鄭婷方表示，六大類食物的攝取，缺一不可。建議大家均衡飲食充分攝取營養，以維持身體正常機能，搭配規律運動、不熬夜、少壓力，並且減少被感染的機會。盡力做好防護，平安度過這波疫情。

2021/06/06