免疫力＝保護身體的能力。免疫力愈高，就愈能夠維持身心健康

●不只能夠抵禦外敵，還能夠抑制癌細胞繁殖

我在對學生講解免疫力的時候，都會先這麼介紹：「**以我們人類為首的哺乳動物，身體若缺乏免疫力就會感染疾病，並在1～2週內死亡。**」也就是說，免疫力是保護我們的身體，避免受到病毒或細菌等感染的力量。

此外免疫力不只能夠抵禦從外界入侵的威脅，還會監視體內是否出現侵害健康的內敵並加以處置。從體內傷害身體的內敵中，最具代表性的就是「癌細胞」。據說人體是由約37兆顆細胞組成（也有約60兆的說法），正常細胞的基因受損後就會產生癌細胞。

但是只要身體擁有的**免疫力夠高就足以對抗自體產生的癌細胞，抑制癌細胞的繁殖，避免癌症發作。**

負責免疫工作的主將是白血球。但是其實唾液中也含有與免疫相關的物質，且有60～70%的免疫細胞都位在腸道。免疫力的一大特徵，就是會受到不規律的生活或壓力影響而減弱。所以這邊挑選了10項與免疫力有關的關鍵字，將於下一節加以解說。各位只要讀完這個部分，就能夠大概想像出「什麼樣的生活型態有助於提升免疫力」了吧？遺憾的是，負責守護我們身體的免疫力會隨著年齡增長逐步降低，這時**最重要的就是藉由正確的生活方式，維持住當前的免疫力。並讓身體具備在免疫力變差時，將免疫平衡調回健康狀態的能力。**具體方法將在第2章起詳細解說。

提升免疫力關鍵❶
白血球

●分成「先天性免疫」與「後天性免疫」這兩種

負責免疫工作的主將是白血球。白血球是由許多免疫細胞組成，而這些免疫細胞主要可分成「先天性免疫（natural immunity）」隊與「後天性免疫（artificial immunity）」隊。人體**與生俱來的是「先天性免疫」**，會隨著血液與淋巴液巡邏全身，確認是否有病毒或細菌等異物入侵？或是有癌細胞等發生？一旦找到敵軍就會展開攻擊。**「後天性免疫」則是感染特定病原菌後獲得的免疫功能**。譬如說得過一次麻疹後，身體就會獲得對抗麻疹病毒的免疫，所以基本上不會再次罹患麻疹，而預防針就是運用後天性免疫的機制。白血球中的免疫細胞如左表所述，請各位參照。

免疫細胞的種類與特徵

先天性免疫　後天性免疫

- **白血球**：血液中的免疫細胞總稱。
  - **單核球**：捕捉異物後進行處理。並會對其他免疫細胞下達開始攻擊的指令。
    - 巨噬細胞
    - 樹突細胞
  - **顆粒球**：含有具殺菌作用的成分，發現異物後會立即捕捉，並在釋出大量自由基的同時自爆。死亡的顆粒球就是所謂的膿。
    - 嗜中性球
    - 嗜酸性球
    - 嗜鹼性球
  - **淋巴球**：負責處理顆粒球無法顧及的小型異物。殺傷能力非常強，能夠對抗癌細胞。
    - NK細胞
    - T細胞
    - B細胞

免疫細胞中要請各位特別留意的是NK（自然殺手）細胞，NK細胞不僅能夠對抗從外入侵的病原體，遇到體內產生的癌細胞時也會出手攻擊。

提升免疫力關鍵❷ 唾液

●含有增強免疫的物質以及含有殺菌作用的酵素

唾液是由血液製造出來的，健康成人一天約會分泌1～1.5ℓ的唾液。唾液具有各式各樣的功能，在守護身體健康上佔有非常重要的地位。

平常會有食物或空氣（外界氣體）進入的口腔，可以說是細菌與病毒極易入侵的場所。**因此唾液中含有溶菌酶（Lysozyme）等具有抗菌或殺菌作用的酵素**，能夠維持最佳口腔環境。

除此之外，唾液中**還含有免疫球蛋白（Immunoglobulin）與乳鐵蛋白（Lactoferrin）等有助於增強免疫的成分**，因此貓狗等動物受傷時會舔舐傷口，或許就是本能知道唾液的這項能力。

另外唾液還能夠抑制牙周病菌與致齲菌繁殖、促進消化、包覆食物增加吞嚥容易度等。

遺憾的是，功能如此強大的唾液分泌量，同樣會隨著年齡增長減少（因為分泌唾液的唾液腺老化所致）。此外罹患口乾症與修格連氏症候群（Sjogren's syndrome）等疾病時，唾液的分泌量也會銳減。服用抗憂鬱藥物、抗過敏藥物、降壓藥、降血糖藥、睡眠導入劑等或是壓力大的時候，也可能造成唾液分泌量減少。**唾液分泌量減少＝免疫力降低！**感染各種疾病的風險也相對上升，因此生活中確實維持唾液的分泌，有助於防止免疫力下降，這時可以「仔細咀嚼」、「不隨意服用藥物（副作用會降低唾液分泌量）」、「避免累積壓力」等。

受下列症狀所苦的人，或許是因為唾液量減少的關係

- 不配茶或水等飲品就覺得食物難以下嚥
- 經常噎到
- 容易感冒
- 經常咳嗽
- 口腔容易黏黏的
- 四季都大量飲水
- 容易蛀牙
- 罹患牙周病



提升免疫力關鍵❸ 腸內環境

●免疫細胞有60～70%都駐紮於腸道

「腸道健康非常關鍵」相信很多人都聽過這句話，事實上這是因為**體內免疫細胞中有60～70%都聚集在腸道（大腸與小腸組成的部分）**。為什麼腸道會有這麼多免疫細胞呢？因為從口腔吃進的食物等一定會經過腸道，也就是說一直面臨有異物與外敵入侵的風險，因此其中小腸更是擁有大量的淋巴球（請參照P.13）。

大腸的免疫細胞沒有小腸那麼多，但是駐紮著許多腸內細菌。腸內細菌共有3種，分別促進腸道免疫活化的好菌、會製造出致病有害物質的壞菌、平常不好不壞但是在免疫力變差時會助陣壞菌的中間菌。3者比例維持在「2：

1：7」時有助於促進腸內免疫細胞活化。

腸內細菌失衡，壞菌數量大增時免疫力就會下降，提高罹患各種疾病的風險。相反的，**能夠維持在好菌比壞菌多的狀態時，腸內免疫細胞就會活化，維持健康的身體**。順道一提，好菌還擁有合成維生素類、促進膽固醇排出等功能。

欲增加腸內好菌可以「攝取膳食纖維」、「食用補充好菌的食物」。補充好菌的食物中所含的好菌，不會被胃酸消滅，能夠活著到達腸道對身體帶來益處，其中最具代表性的就是乳酸菌與納豆菌等。那麼想維持良好的腸內環境時，具體可以選擇哪些食材呢？這部分將在第2章詳細說明。

這些人的腸內環境特別容易失衡

- 不太運動
- 吸菸
- 肌膚粗糙或是容易長痘痘
- 不吃早餐、用餐時間不規律
- 不太吃蔬菜，幾乎只吃肉
- 每天喝酒喝到會宿醉的程度
- 排便時間不規律
- 便祕或是不易排便



以營養均衡的3餐為基礎，再搭配「提升免疫力食物」

●3餐應注意的5大關鍵

每天維持營養均衡的規律3餐，就能夠維持良好的免疫狀態，隨時攻擊入侵體內的病毒或細菌。再來用餐時只要留意接下來介紹的「提升免疫力食物」，就能進一步提升免疫力！打造出不易生病、就算生病也能夠迅速康復的強壯身體。有助於提升免疫力食物，必須擁有下列能力。

1　製造出免疫細胞的食物

攝取能夠促進免疫細胞（尤其是NK細胞）活化的食物，能夠提升免疫力。

2　能夠提高免疫功能的食物

有些食物能夠針對白血球，提升各種免疫細胞的功能，所以請積極食用這類食物。

3　整頓腸內環境的食物

70%的免疫細胞都存在於腸內，只要整頓好腸內環境，免疫力自然提升。

4　溫暖身體的食物

體內溫度維持在36.5度以上時，NK細胞的活性會比較高。體溫偏低的話，NK細胞的活性就會減弱，癌細胞的活動力則會相對增強。

5　具有預防老化（氧化）效果的食物

NK細胞的活性會隨著年齡增長變差，因此食用預防老化效果的食材有助於提升免疫力。但是**並非食用接下來要介紹的「提升免疫力食物」即可，日常三餐仍應均衡搭配豐富的食材。**

仔細咀嚼食物，花時間慢慢用餐有助於提升免疫力與防癌

●仔細咀嚼也有助於對抗肥胖與失智症

「用餐時要仔細咀嚼食物」。相信很多人從小都聽過如此教導吧？成為父母後也會告誡自己的小孩：「吃飯要仔細咀嚼！」但是聽到「為什麼要仔細咀嚼」的問題時，你能夠馬上回答出來嗎？

其實咀嚼的好處種類繁多，包括「細細品味食物」、「刺激腦部的飽食中樞可以預防過食」、「有助於分泌大量消化酵素」、「仔細咀嚼能夠製造大量唾液，沖洗口中髒污，預防蛀牙、牙周病與口臭」、「能夠鍛鍊嘴邊肌肉，讓表情更加豐富」等。

而且！仔細咀嚼拉長進食的時間，也有助於提升免疫力與認知功能。**唾液中含有名為過氧化酶（peroxidase）的酵素，而此酵素能夠「中和致癌物質釋出的自由基」**。

此外仔細咀嚼有助於腦部血管擴張，強化血液循環。腦部運作時的必需酵素與營養都會藉由血液運輸，因此強化血液循環有助於預防失智症。我們每天都會理所當然地將食物放進口中、咀嚼、吞下，但是既然「就算吃進的食物不變，只要仔細咀嚼就能夠提升免疫力」、「有機會強化腦部運作，預防失智症」的話，是否就想更珍惜每天用餐的時光呢？想要藉由健康飲食提升免疫力時，人們往往會聚焦於「吃什麼？」、「攝取哪些營養？」但是其實「怎麼吃」也很重要。

長期便祕會使腸內環境惡化，對免疫細胞造成負面影響

●與動脈硬化、憂鬱症有關！

便祕從以前開始，就是女性常見的困擾。但是最近可能是受到飲食等生活習慣或壓力的影響，愈來愈多男性也開始苦於難解的便祕。

「**便祕＝腸道環境不佳**」，因此便祕也會對腸道免疫細胞造成負面影響，應儘早改善。便祕演變成慢性疾病的話，會提高過敏與糖尿病的風險，腸內壞菌增加的話也會更容易引發動脈硬化、心臟疾病與腦血管疾病等。近年也有專家認為，便祕與憂鬱症之間帶有關聯性。

便祕改善法

- 食用菇類、牛蒡、蓮藕等膳食纖維豐富的食物
- 藉優格、泡菜、糠漬物等，攝取能夠整頓腸內環境的乳酸菌
- 攝取能夠成為好菌食物的寡糖
- 攝取西元前就以「天然瀉藥」聞名的橄欖油
- 維持規律生活，每天固定時間上廁所



確實食用早餐有利於打造良好的排便規律

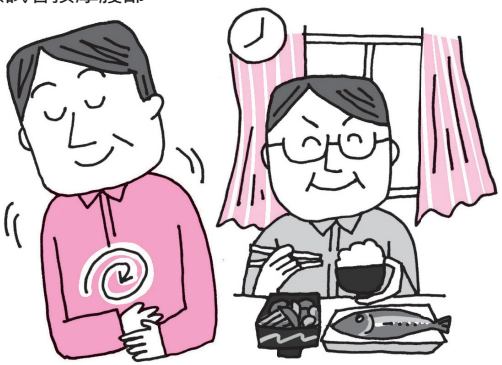
●食用溫暖的食物，促進腸道蠕動

欲提升免疫力，基本原則就是「以1天3餐的正常規律，享用營養均衡的飲食」。但是現代人忙於工作、家事與育兒，很容易錯過早餐。「想再多睡一下」、「出門前家裡有很多事情要處理，沒空吃早餐」相信很多人都有這樣的情況吧。

但是不吃早餐會提高便祕的風險，糞便與老舊廢物累積在腸內會導致壞菌繁殖，產生有毒物質與氣體，進而對免疫功能造成負面影響，連罹患大腸癌的機率也會提高。所以請打造出每天都能夠定期排泄老舊廢物的腸道吧！

P.118～P.119已經談過改善便祕的方法，這裡要針對早餐加以說明。**食用早餐能夠開啟腸道開關，活化腸道的蠕動狀態展開排便的準備，因此吃完早餐排便是最理想的！**沒吃早餐的話，就沒辦法打造如此重要的排便SOP，而放著便祕不管，問題就會益發嚴重，招致腹脹、肌膚粗糙、頭痛、想吐、食慾不振等不適的症狀。體寒時腸道蠕動也會變差，所以也建議早餐選擇溫暖的食物。

也可以試著按摩腹部



順時鐘摩擦腹部，也有助於改善便祕。

不再追求完美，凡事適可而止

●「勤奮」的人容易努力過頭

P.136針對「容易壓力大的類型」舉了幾個例子，其中要特別留意的是「認真且完美主義」、「富責任感且勤奮」！請這樣的人轉換自己的想法，別再追求100分與完美，凡事「適可而止」。

學生時代努力比較容易獲得回報對吧？考試前熬夜念書等多努力一點，就有機會因為「考100分」而獲得讚賞。

但是出社會就不是這樣了。

假設你是一位業務員，就算準備了很棒的商品、完美的簡報資料，並搭配淺顯易懂的說明，顧客仍未必願意出手購買。相反的，或許看到顧客選擇的他

牌產品後，會讓你不禁思考：「竟然不買我們的，改買這種貨色？」此外團隊工作時儘管自己努力得不得了，整體團隊也可能拿不出好的成果。也就是說，**無論面臨什麼樣的失敗，也不是你一個人的責任**。

「認真」、「勤奮」是讚賞人的話語，但是過於認真、勤勉的話，會讓交感神經一直處於優先運作的狀態，一年四季神經都非常緊繃。如此一來，在免疫系統中擔任抗癌大將的淋巴球活性就會變差，提高罹癌的風險。**想要讓淋巴球維持高度運作，就要適時讓副交感神經優先運作，也就是打造出放鬆的時間**。無論什麼事情都別再追求完美，適可而止就好，請各位試著讓自己「活得比以往放鬆一點」吧。

狡猾一點反而有益健康!?有時候要學著看開

●過於在意他人目光與評價的話，免疫力會下降

如前所述，日本社會自古帶有「努力就有回報」、「努力的人與做事有責任感就會受到肯定」的思維，事實上不久前的日本確實如此。而我們平民老百姓至今也抱持著如此的想法過日子。

但是領導著我們的社會高層人物又是怎麼想的？那些政治家、政府官員、公司老闆等。「有問題都是他人的錯，有好事都是自己的功勞。」總覺得這麼想的人應該不少，每當企業或政府機構出包時，都可以看到高層排排站鞠躬的模樣。但是其中有多少人真心認為「我們做錯了，非常抱歉」？

「有問題都是他人的錯，有好事都是自己的功勞」是非常糟糕的想法，諷

刺的是，帶著這種思維過活的人都比較健康長壽。「認真勤奮的人容易罹癌，缺乏責任感且做事隨便的人較容易長壽」這種事情，讓人聽了就無限感嘆。但是從這方面來看，或許我們平民老百姓稍微狡猾一點也沒關係？

當然不是要各位模仿那些令人無法尊敬的社會高層人物，只是要提醒平常非常認真過活的人，有時「讓腦袋靈活一點，看開一點」以提升免疫力，也是很重要的事情。**總是期望他人肯定自己的話，壓力就會不斷累積，導致免疫力變差。**