

兒童營養與免疫

文 | 營養部營養師 徐嘉徽

生命早期的營養狀況對於免疫系統的形成至關重要，影響免疫細胞生成、功能維持及對病原體反應的能力。隨著成長調整營養攝取和生活方式，以優化免疫系統，是促進健康及抵抗疾病的重要關鍵。

針對兒童營養與免疫的飲食建議

★優質蛋白質

蛋白質是免疫細胞和抗體的主要組成，建議每日攝取足夠瘦肉、魚類、蛋、豆製品和奶類，有助於免疫細胞生成與修復。

★多色蔬果

提供豐富的維生素、礦物質和植化素(如β-胡蘿蔔素、維生素C)，改善黏膜健康和抗氧化力，增強免疫力。

★Omega-3 脂肪酸

有效降低慢性發炎，建議多選深海魚、亞麻籽、堅果等，幫助調節免疫反應、抑制發炎。

★膳食纖維

維護腸道菌叢多樣性及平衡，腸道是免疫系統重要器官，多攝取全穀雜糧、蔬果和堅果種子，有助提升整體免疫。

★避免促炎食物

減少精緻糖類和高溫油炸食品，減少體內發炎反應。

★關鍵微量元素

維生素D、C、E、鋅、硒等，支援免疫調節和細胞活性，若缺乏會削弱免疫反應。

生活方式建議

★充足睡眠

確保兒童有足夠睡眠時間與避免過度三C產品藍光刺激，有助免疫調節。

★適度運動

規律的戶外活動和日曬促進維生素D合成，增強免疫力。

★良好衛生習慣

養成勤洗手、戴口罩等衛生習慣。

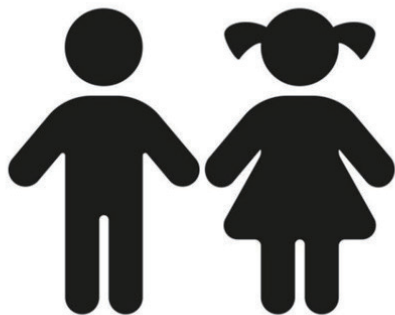
此外鼓勵母乳哺餵，母乳中的抗體可在嬰兒時期提供重要保護，而均衡多樣的飲食可幫助腸道菌相多樣性，強化免疫防禦。足夠的微量營養素可改善免疫系統，減少感染風險和致病率。



充足睡眠



日常運動



均衡飲食



拒絕發炎

綜合以上，鼓勵均衡多樣的飲食、增加抗發炎抗氧化食物，減少攝取精製食物、加工食品，此外充足睡眠及適度曬太陽和運動等，都有助於維持良好的免疫功能，使兒童能夠健康快樂的成長。