

防疫 ♥ 生活

# 面對OMICRON 7種營養素增強上呼吸道免疫力

## Omicon來勢洶洶 營養預防保健之道

Omicon症狀與感冒相似，不管是新冠病毒或流感、感冒，均與上呼吸道的免疫系統相關，平時可補充與上呼吸道有關的營養作為預防。

## 加強上呼吸道免疫力抵禦外來病菌侵襲

上呼吸道的器官口、鼻，含有非常多的黏膜，黏膜是病菌感染人體的途徑之一，強健黏膜組織的免疫力，可以有效預防病毒侵襲。

## 關鍵7營養素增強上呼吸道免疫力

1. 維生素A及β-胡蘿蔔素：維持上呼吸道黏膜濕潤度，降低病毒附著。
2. 維生素C：增加白血球的數量、抗體的濃度及活性。
3. 維生素E：具良好抗氧化力，幫助維持細胞膜完整度。
4. 維生素D：具有活化免疫細胞的功能，有助人體消滅細菌和病毒。
5. 鋅：在上皮屏蔽中負責防止病原體進入，也可調節免疫細胞中T細胞的發育及活性。
6. 兒茶素：可以覆蓋於突起的細胞黏膜，防止病毒附著。
7. 發酵食物：幫助腸道環境平衡，使體內免疫系統發揮正常功能。

如果您因COVID-19疫情感到焦慮不安

可來電**0800-028-885**

本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務

