

免疫失調

免疫系統主宰健康 全面調節最重要

現今病毒不斷變種，單靠藥物已不足以應付，故維持良好的免疫力最為重要。但港人生活緊張，又缺乏運動，易令免疫失調。調查發現，兩成港人年患感冒八次以上！可見港人免疫力已響紅燈，情況不容忽視。及早保護免疫系統，以防疾病有機可乘。

為何免疫系統會失衡？

- 病毒感染
- 環境污染 - 重金屬會損害肝腎兩大排毒器官，令毒素無法排出體外而於血液滯留，削弱免疫器官功能；輻射物亦會令細胞遺傳基因DNA受損或突變，有機會令身體好細胞變為壞細胞，攻擊自身免疫系統，削弱身體防禦力

免疫系統失衡可引起什麼問題？

免疫系統失衡，猶如身體失去保護罩，各項大小疾病均有機會產生。據科學家統計，人體每一刻均有2至5個細胞，有機會變為癌細胞，但最終會否形成腫瘤，免疫系統是否正常是關鍵！故若免疫系統嚴重失衡，不只可能形成癌症，患上紅斑狼瘡、敏感等自身免疫毛病機會亦大增，甚至普通感冒也能奪命！

維持免疫強健生活四式



• 充足及
優質睡眠



• 攝取優質營養，
均衡飲食，遠離煙酒



• 每天做30分鐘
運動



• 盡量少用抗生素，
以免令體內細菌
產生抗藥性

研究指DAGE有助調節免疫系統

免疫系統人人皆有，但對病毒侵入的反應便不一樣，故預防其失常，及調節免疫系統至最有效功能，非常重要。DAGE(AKGs)為鯊魚肝油中提煉出來的免疫調節因子，科學家發現，DAGE(AKGs)能激活巨噬細胞(白血球)，促進、誘生免疫因子，通過調節細胞的抗氧化力，來維持最佳的免疫功能，對體弱者效果最為顯著。香港科技大學高錦明教授的研究亦證實，DAGE(AKGs)能提升體內免疫細胞對抗原(體內異物)的反應，有效調節免疫能力¹，故應多攝取DAGE(AKGs)，以維持免疫系統強壯。

魚鯊烯(Squalene)能維持免疫系統活化

鯊魚肝油的另一有益物質—魚鯊烯(Squalene)，亦是平衡免疫力的重要營養素。研究指出，魚鯊烯能協助身體排出不能自然排走的重金屬(如水銀、鉛)，或二噁英等其他有害物質，從而有助保護免疫系統功能。科學家亦發現，高純度的魚鯊烯能促進抗體的製造力²，及減少放射性物質引致的白血球水平異常，有效維持及活化免疫系統。

三文魚白子精華DNA核酸修補基因，改善免疫力

另外，修補受損基因DNA，以防其突變破壞免疫系統，對維持健康亦非常重要。科研指出，三文魚白子精華的基因結構物質DNA核酸含量極高，多食能有效修補受損基因，並具改善造血，及調節免疫細胞反應的功能³，是維持免疫力的最佳方法之一。故應及早攝取這對免疫系統有益的營養素，以活化及平衡自身免疫功能，方為上策！

參考:

1. Ko R. An evaluation of immunodulatory action of Squina Diacylglycerol Ether (DAGE): The effect on concanavalin A-stimulated mouse splenocyte proliferation ex vivo and in vitro. *Research Report, Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation, 2007*
2. Tetsuo et al. Intensification of host's immunity by squalene in sarcoma 180 bearing ICR mice. *Journal of Pharmacobio-Dynamics* 1983;6:148-151.
3. Fedianina et al. Experimental study on the effect of low molecular DNA from salmon milt on hemopoiesis. *Antibiotics and Chemotherapy* 2004; 49(4):7-10.