

健康從腸計議 (5)

香菇多醣提升免疫力，改善免疫平衡

將人體譬如成戰場，免疫系統就是軍隊，承擔防禦任務，與外界來襲的細菌、病毒作戰。同時，人體時刻產生腫瘤細胞，但並非人人得癌，這也歸功於強大的免疫系統。另一方面，免疫系統異常(失控或不平衡)會引起自體免疫疾病，包括慢性甲狀腺炎、類風濕性關節炎、第一型糖尿病和紅斑狼瘡。

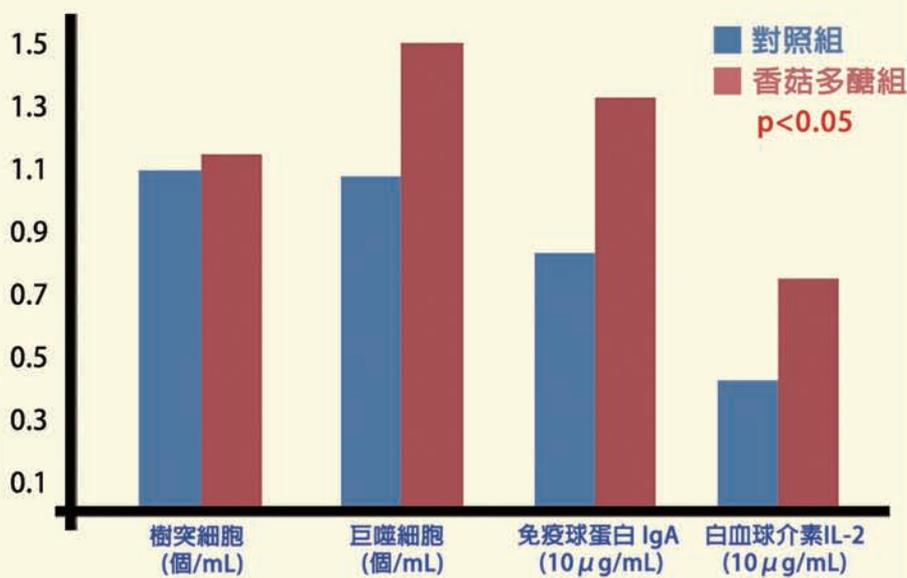
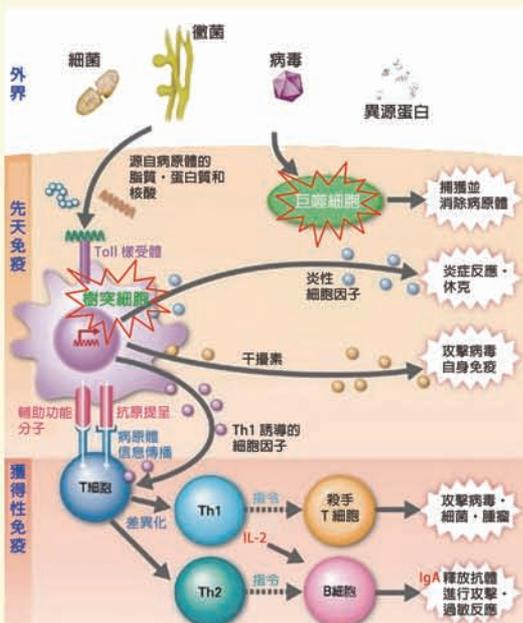
免疫系統分為兩個部分，一個稱為「**先天性免疫**」Innate Immunity，由眾多免疫細胞組成，包括巨噬細胞、(嗜中性、嗜鹼性和嗜酸性)白血球、肥大細胞、自然殺手細胞、樹突細胞等等。另一種後天性免疫反應稱為「**獲得性免疫**」Adaptive Immunity，由T細胞、B細胞組成，主導細胞調控的細胞免疫和利用抗體的體液免疫。

此外，**巨噬細胞**和**樹突細胞**也承擔了溝通「先天性免疫」和「獲得性免疫」的責任。捕捉病原體後，會吞噬消化並將病原體的碎屑，在淋巴結中呈現給T細胞與B細胞，啟動後天性免疫反應，製造一支專門對付病原體的T細胞大軍；B細胞則分化成漿細胞Plasma Cell，產生特定的抗體，抵抗病原體入侵。

針對香菇多醣提升免疫力，改善免疫平衡，貴陽市疾病預防控制中心進行臨床研究。研究選取大學生運動員 80 名，隨機分為「香菇多醣組」和「對照組」，每組 40 人

1. 香菇多醣組 食用香菇多醣，100 g/天，連續服用100天
2. 對照組 服用色香味和造型相似的膨化食品，代替香菇多醣

檢測血液中的**免疫因子**和**免疫細胞**含量，比較和分析兩組運動員的免疫功能現狀。香菇多醣組的各項指標，包括**免疫球蛋白 IgA**、**白血球介素 IL-2**、**樹突細胞**和**巨噬細胞**水平均高於對照組 $p < 0.05$ ，說明**香菇多醣有效提升整體免疫力，效果明顯而且均衡**。



資料來源:

陳儀、何守等

香菇多醣食品改善運動員腸道功能的作用分析