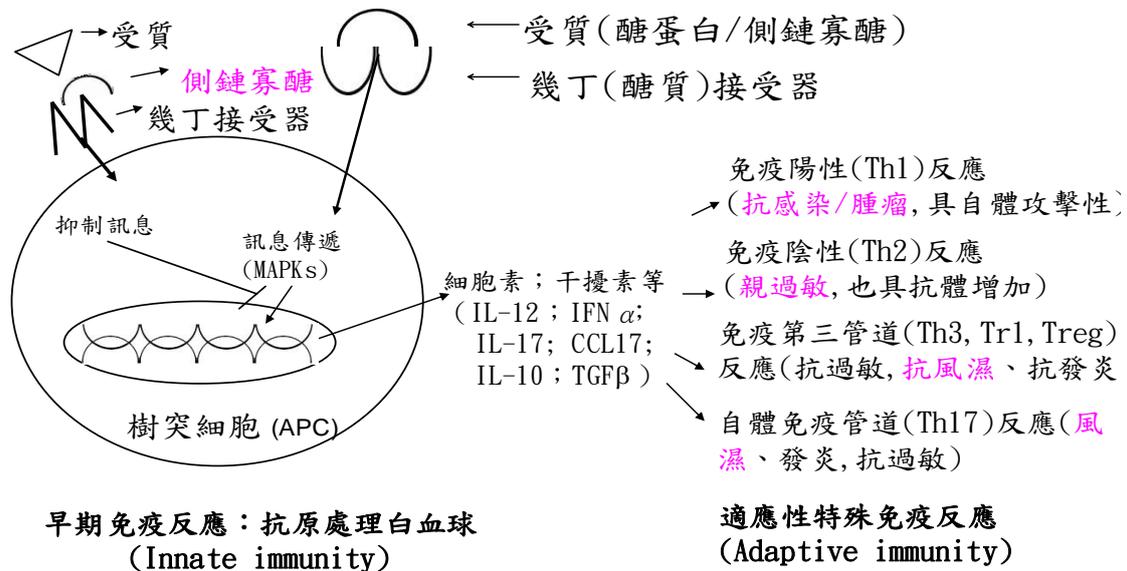


## 食物抗過敏與抗退化知多少! By 楊崑德

中國人講究中庸和陰陽調和! 其實免疫學也是講究免疫陰性與免疫陽性的調節。免疫陰性(Th2)造成過敏; 免疫陽性(Th1)抗過敏但容易發炎或自體免疫病。許多人也開始使用食物(蔬果/食材)來歸類免疫陰陽的理論! 例如菇類、芹菜、紅蘿波、蘆筍、番茄等抗過敏; 山藥、洋蔥、蒜、西洋菜、藍莓、鳳梨等抗發炎。離胺酸抗病毒; 精氨酸調節免疫力。但是從沒有很好的人體試驗! 這些都等待個未來開發!

食物是第一類接觸的免疫抗原, 第一類的調節是決定後續是過敏、風濕、癌症或感染的關鍵, 如下圖所示:



我們正在開發配合老人運動的餐點、健康飲品、健康免疫檢測的生物指標。期待從創生農業、園藝治療、運動、共餐、生醫執行長加入我們的行列!