



# 茹素有效降低長者 罹患新冠肺炎 重症機率

文／李筠

新冠肺炎疫情至二〇二二年九月時，臺北慈濟醫院共收治一千七百多位染疫患者，醫療團隊針對 COVID-19 的環境清消、病人飲食習慣、疾病相關併發症與輔助治療，共發表三十二篇研究成果，刊登於臺灣及國際各醫學期刊。臺北慈濟醫院營養科侯沂錚營養師為首的研究團隊，以回顧性研究茹素對於長者罹患新冠肺炎重症的比例，證實在六十五歲以上且茹素的患者能有效降低新冠肺炎重症機率，研究成果獲《Frontiers in Nutrition（營養前沿雜誌）》刊登。

二〇二一年臺灣發生第一波 COVID-19 大爆發，該病的風險與嚴重程度多變，且取決於個人的生活習慣與共病症。英國醫學雜誌曾針對六個歐美國家收集兩千八百八十四位醫護從業人員其不同飲食習慣，包括素食、魚素主義、葷食進行研究，研究發現：茹素者可降低發生新冠肺炎重症比例達百



臺北慈濟醫院侯沂錚營養師及團隊發表論文，實證茹素可降低長者罹患新冠肺炎重症機率。  
攝影／盧義泓

分之七十三。以此為基礎，針對收治病人，侯沂錚營養師針對茹素有助於降低老年得新冠重症機率進行近一步的研究，評估茹素飲食與 COVID-19 症狀嚴重程度之間的關係，並蒐集六十五歲以上的患者前一年飲食模式作為評估資

料來源，參考美國國家衛生研究院的分類標準，將病人分成三組，若症狀為輕微上呼吸道感染、可能同時存在發燒、咳嗽、喉嚨痛會等被歸類為輕症患者；若具有嚴重的肺炎臨床症並符合呼吸速率每分鐘大於三十次、血氧濃度小於百分之九十四、氧合指數小於三百、浸潤大於百分之五十等任一項，則歸類為中症患者；若是出現呼吸窘迫症候群、呼吸衰竭至需要呼吸器輔助、敗血症或敗血性休克等則為重症患者。最後根據邏輯性回歸統計出：茹素的患者中，重症人數都比葷食者明顯降低，尤其在

六十五歲以上的患者差異顯著。

飲食對於腸道微生物的影響極為重要，對於傳染病的風險和嚴重程度有相當的關連性。先前已有相關報告指稱，素食營養豐富，其中包括高濃度的多酚、類胡蘿蔔素、纖維素、維生素A、C、E、葉酸、鐵、鉀和鎂等。侯沂錚營養師表示：「茹素飲食可以強化免疫系統、預防高血壓、發炎及氧化壓力還有降低心血管疾病、併發症的風險。」未來也會納入疫苗施打狀況、是否食用營養補充品等條件進行更詳細的探討。🌱

