

HIV 和营养

营养是任何一切关于身体健康的重要前提。健康的人会有一个均衡而有益的饮食习惯。在患病的情况下，我们会采取饮食治疗以提高营养素质来与病毒对抗而不被病毒打垮。对于 HIV/AIDS 的带菌者来说也是一样的。

HIV 带菌者由于身体正常功能的缺陷而承受着各种各样的营养问题。而受影响最大的是身体内的免疫系统，这系统与我们日常生活上都会接触到的毒菌、病毒、细菌和其它引致疾病的有机体抗战，所以恢复它的正常水平并从健康的饮食习惯来加强它的功能是我们首要关注的。

营养是我们免疫系统的—个重要的辅助品。正确的饮食习惯会帮助我们损坏的系统恢复到健康的状态。正确的饮食习惯也会帮助我们的身体在需要药物治疗的期间保持健康的状态。充足的营养可以促进我们免疫力，并从而提高了抗逆转录病毒疗法的有效率并减少感染慢性病的风险，譬如糖尿病和心血管疾病，这对提高我们整体的生活水平都有帮助。

营养不但给与带菌者生理上的帮助，而且也能提供情绪的帮助。因为健康饮食不但能增强免疫系统，而且也能因为均衡的饮食习惯来加强家庭成员的情感联系。

HIV 带菌者的健康管理策略与过去的理论和概念有一定的改变。早前的许多带菌者都在和爱滋消瘦征候群 (Wasting) 和致命性机会感染 (Opportunistic infection) 对抗，而在今天的发达国家，由于高效抗逆转录病毒疗法 (HAART) 的普遍性，过往对于上述治疗的经验渐渐发展了今天对于身形的改变、血脂的升高、代谢性并发症的各种关切和研究。根据研究，丰富的营养能增强免疫力并促进身体的排毒和消化功能，如此就能带来健康的效果。中医和印度的草药医学 (Ayurvedic) 关注于整体的食物选择和身心灵的治疗功效作为治疗和延年益寿的基础。他们结合了现代医学的实践并取得了正面的结果。因而，有效的饮食疗法是一个能预防所有上述的并发症并且加强免疫系统。

下列有关于各种并发症的行为准则

疲倦

- 食用饮食补给品加上口头维生素-卡路里-蛋白质的补充剂来吸收充足的卡路里和蛋白质。
- 补充 B 维生素片, 辅酵素 Q10, 硒, 半胱氨酸, 谷氨酰胺。
- 减少也许会导致失眠的兴奋剂, 如咖啡等, 的数量。
- 配合调息法 “Pranayam” - 一种深呼吸的锻炼为身体吸收更多的氧气。
- 凝思, 温和的锻炼, 瑜伽, 太极。

恶心/作呕

- 疗程应该采取非咖啡因的流体如新鲜果汁、草本茶，或水。
- 选择容易被消化的食物，譬如含有益生菌的酸奶。
- 冷、干或油腻的食物应该尽量避免。
- 应该食用任何一种形式的姜，譬如新鲜的姜茶、结晶的、软糖或坚硬的姜糖，它能减少恶心的感觉。
- 啜饮薄荷茶(除非您有胃灼热) 或甘菊茶；每天饮用 3 至 4 杯 。
- 在吃饱以后躺下而导致恶心，就立刻坐直。
- 仔细地阅读为疗程准备的饮食指示。惠妥滋 (Videx, ddI) 不应该和食物一起食用，即使标签上注明“进食前后都可以”。疗程中的消化过程最好和食物一起运作以刺激消化酵素。硫酸茚地那韦 (indinavir) 可以与没有脂肪，没有蛋白质的小吃一起食用。
- 练习深呼吸的锻炼和凝思。

脂代谢障碍 (Lipodystrophy) 和高血脂

- 概括来说，饱和的和被氢化的油脂食用量应该被减少到最小。
- 饮食中应该包括 Omega-3s、Omega-6s、不饱和脂肪酸和多元不饱和脂肪酸 (PUFA) 。
- 经过提炼的碳水化合物和含糖的食物或饮料应该完全避免。
- 如果每天食用 25 克可溶解性的纤维可以有效的减少胆固醇的吸收。这些食物如豆、大多数的水果和蔬菜、坚果和种子，全麸五谷类，特别是燕麦麸皮、大麦、红糙米和藜谷。
- 大豆产品应该包括在饮食内。
- 一个要诀是增加有氧运动让心脏轻快地跳动，如慢跑，跳绳，自行车，划船运动。

因此每个人都必须注意自身的身体状况，并注意各种疾病所带来的综合症。特定的饮食可以作为疗程的补充品和改进身体的抵抗力。我们应该小心选择一些特定的食物(营养素)，因为这是健康生活的关键。抗病的战略应该集中于了解有害和有益的食物，这样就能进一步帮助我们在饮食中选择应该避免的或该包括的一些食物。

应该避免或减少的食物

经过提炼的碳水化合物 / 蔗糖 / 糖 / 葡萄糖：根据研究证据显示，糖会对我们的抵抗力或免疫系统带来负面的影响。这个发现的物理过程解释是，当白细胞暴露在高糖分的血液里，它吞噬细菌的能力会降低，因此对所有传染病的抵抗力也会减弱。而当消化系统设法防止所有糖分进入血液中，就会造成它负担过度；胰腺也会为了处理糖分而努力地生产足够的胰岛素。经过提炼的食物如白面包，蛋糕，糖果，

酥皮点心等等比全麸五谷类缺少了有益的营养素和纤维素，而且它们也会消耗身体里的矿物质。

兴奋剂 / 咖啡 / 咖啡硷：兴奋剂如咖啡因、咖啡硷、可可碱等，对身体产生利尿作用，这会导致身体里的一些重要营养素的损失，譬如钙、镁，和钾。咖啡因会导致肾上腺过度紧张并有害地影响神经系统，造成忧虑、活动过度，和失眠。所以，含咖啡因的饮料应该尽量避免，并选用其他饮料如不含咖啡因的咖啡，绿茶，果汁，新鲜的柠檬汁，凝乳状食品等。

乙醇 / 酒精：这些都不被建议，因为它对身体有毒。酒精的各种毒性作用能使神经系统消沉，防止骨髓的血细胞再生能力，毒害肝脏，消耗维生素 B，并使身体脱水。

馊油脂和油：这些食品的问题是，由于食品的腐化作用使油脂产生化学变化，这些变化会导致自由基的增加（一种极活泼的化合物，可以引起化学破坏的连锁反应）。结果会伤害细胞膜、酵素，和 DNA 。

应该大量补充和关注的食物

蛋白质：优良的蛋白质对免疫系统是个非常重要的营养素，因为它是促进细胞修复功能的关键，蛋白质能防止纯肌肉的流失并提供高能量。我们应该食用新鲜肉类、禽畜或鱼类，特别是那些含有高 $\Omega 3$ 脂肪酸的食物。譬如三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鳟鱼和金枪鱼。对于素食主义者来说，大豆食物、亚麻籽、豆实和豆类、奶制品是最主要的。可是奶制品并不是最佳的蛋白质来源，因为它能带来消化问题，如胀气，腹泻，黏液和便秘。奶制品也常导致真菌感染和鹅口疮。

复合碳水化合物 / 全麸五谷：五谷是任何一种菜肴的主食，而且也是我们的饮食中的主要食材。五谷类譬如糙米、小米、藜麦、荞麦(kasha)、燕麦、大麦等构成了维持健康的免疫系统的主要成份如维生素、矿物和纤维。这其中的纤维是帮助清除结肠里的毒素从而防止结肠感染。食用全麸五谷比食用面粉来得更好。

蔬菜：你的膳食调色板应该由不同颜色的食物所构成。最佳的方法就是食用大量的蔬菜。这对于促进重量级的免疫力都是最佳的。你能从蔬菜中得到完整的维生素、矿物，和植物化学物质 (Phytochemicals)，这些都是众所周知能保护身体免受各种疾病侵蚀的，包括癌症。这里特别提及是有关于深暗色的菜也叫绿色蔬菜，都是非常有益的，好像菠菜、卷心菜、羽衣甘蓝等。对于类胡萝卜素，特别是 β -胡萝卜素，例如黄色或橙色蔬菜都能作为抗氧化剂。

新鲜水果：另一个能促进免疫力的就是水果。它们应该被当作零食吃，并和蛋白质分开吃，才比较容易消化。富有花青素的浆莓果因为它们含有的抗氧化剂能预防癌症而广受欢迎。热带水果譬如香蕉、芒果等都应该被避免，因为它们含有高糖分。

水：还有一个很重要但又常被忘记的就是水 - 它确实能叫做长生不老药。它是调控身体内所有系统的基本营养素。它能帮助肾脏和肝脏处理血液里的毒素。它也能帮助保留黏膜的湿度与病毒交战。而且它也能减少人体对糖的渴求。而对于糖的渴求通常就是身体失水的现象。还有一个重要的秘诀就是我们不应该喝冷冻的水，或其它饮料，因为身体需要花很多能量去暖化它至 98.6 度。

其它：除了上述食物以外，还有一些对于治疗非常有用的其他食品如葱、大蒜(如果没有肝脏问题)，姜，和生姜。蘑菇类譬如香菇(Shitake)，牡蛎，和其它亚洲杂食，都因为它们能提高免疫力而广受欢迎。海菜富有的矿物质如锌和钙能增进免疫力。少量的新鲜杏仁、核桃或南瓜籽都是很好的锌和健康油脂来源。

补充剂：除了健康和均衡的饮食，必要时也能额外补充一些维生素、矿物质、抗氧化剂、或草本类的补充剂。

因而，我们每一个人都必须小心身体所需要的营养和保健，好让我们都能丰富的享受生命。生命是一件珍贵的礼物因此我们必须努力维持它的寿命。

Avantina S. Bhandari 著