

免疫力减退的危害很大 健康饮食搭配方案提高免疫力

初夏时节，最容易生病。气候多变，昼夜温差大，身体更易疲惫。不少人已经开始出现鼻塞头痛、咳嗽喉痒、咽痛气喘、瘙痒脱屑、口干身重、胸闷心烦、过敏鼻炎等症。而免疫力差的人更易“招病”，很可能已经被感冒、咽喉炎、支气管炎、哮喘、肺炎、腹泻等缠身.....下面和搜街网一起来看看。

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等);处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

现代免疫学认为，免疫力是人体识别和排除"异己"的生理反应。人体内执行这一功能的是免疫系统。数百万年来，人类生活在一个既适合生存又充满危险的环境，人类得以存续，也获得了非凡的免疫力。所以说免疫力是生物进化过程的产物。

免疫力种类

免疫力可分为非特异性免疫和特异性免疫。免疫力按其获得方式的不同可分为:

- 1、先天性免疫，是人一生下来就有的。如猪瘟在猪群中传播很快，但和人类无缘。这是因为人类天生就不会得这种病;
- 2、获得性免疫，是人生下来以后在生活过程中自然获得的。

随着天气日渐炎热，有些病症可能更严重，还特别容易出现中暑、头晕、胸闷、胃口差等症，别提多难受了。

那么，如何提高免疫力，打好基础呢？

免疫力减退危害大

wwW。SojIE.cn

现代医学科学发现，免疫是一个与衰老有密切关系的因素，免疫力功能减退是衰老的最重要原因之一，也是一切疾病的源头。

免疫系统不能正常发挥保护作用，在此情况下，极易招致细菌、病毒、真菌等感染，因此免疫力低下最直接的表现就是容易生病。长此以往会导致身体和智力发育不

良，还易诱发重大疾病。

因此，当发现自身免疫力下降或者薄弱时，千万不可小视。

自测免疫力

大家可以简单地通过以下7条进行自我检测，如果满足3条以上，就要注意你的免疫力了。

你有以下表现吗？

- ①经常感冒：一年内患感冒超过 3 次，尤其在季节交替温度骤变的时候容易感冒，且病程一般在 7 天甚至 10 天以上，还经常出现由感冒引发支气管炎甚至肺炎的情况。
- ②身体疲惫：经常感到疲惫，稍做一点事就感到累。即使每天睡眠时间超过 9 小时，仍然感觉困，做事提不起精神，并且特别容易分神。
- ③愈合能力差：伤口比正常人愈合得慢且容易感染，或者被撞了以后淤青消得特别慢。
- ④肠胃娇弱：容易患上肠胃病。比如外出吃饭时，同样的食物别人吃了没问题，而你却肚子疼，严重的时候还会上吐下泻的。

wwW。SojIE.cn

- ⑤口腔溃疡：经常出现口腔溃疡。
- ⑥频发炎症：经常咳嗽且容易引发支气管炎、肺炎、咽喉炎等；
- ⑦哮喘反复：哮喘的病人，且哮喘反复发作。

wwW。SojIE.cn

6种饮食搭配，提高免疫力

wwW。SojIE.cn

1、贝类 菌菇类

锌对免疫力有一定的调节作用。贝类食物含锌丰富，其中，生蚝是冠军。如果不常吃贝类，也可以吃点菌菇类食物，如牛肝菌、香菇、口蘑等。而且，菌菇类食物除了锌比较丰富，还有生物活性物质——真菌多糖，有助于提高免疫力。另外，动物肝脏、小麦胚粉、瘦肉、山核桃含锌也比较多。

2、肝脏 橙黄色蔬果

动物性食物如肝脏、鹅蛋黄、鱼肝油中维生素A含量非常丰富。大家都知道维生素A可以保护视力。其实，它与免疫力关系也很密切，不仅可以促进抗体形成，还有利于维持呼吸道黏膜上皮细胞的完整性，增强抵抗细菌的能力。胡萝卜、南瓜、橘子、橙子等橙黄色蔬果中提供的β胡萝卜素可以在体内能转化成维生素A。

3、深绿色蔬菜 山楂

wwW。SojIE.cn

西兰花、菠菜、芥蓝、芥菜、大白菜、油菜等深绿色蔬菜；山楂、鲜枣、猕猴桃、木瓜、草莓、番石榴等水果，都是常见的维生素C高手。维生素C可以促进抗体形成，抗氧化作用还能减少外界因素干扰人体细胞平衡。

4、海鱼

研究发现，维生素D能增强免疫力，可降低多发性硬化症和糖尿病的风险。维生素D摄入不足会影响身体正常机能。晒太阳是摄取维生素D最便利的方式，但冬季寒冷、衣服穿得多、室外活动少，接触阳光少，自身合成有限，最好补充些富含维生素D的食物。鲑鱼、鲑鱼和沙丁鱼等海鱼，动物肝脏、鱼肝油、鸡蛋中含量相对较高。

5、动物血 肝脏

缺铁会导致免疫细胞数量减少，进而影响抗体产生，导致免疫反应缺陷。不过，补铁最好不要用菠菜、干枣、木耳等植物性食物，吸收率较低。红肉、动物血、肝脏等动物性食物富含血红素铁，吸收率高。红肉可以每天吃，推荐每天摄入40~75克（生重）；动物肝脏最好每月吃2~3次，每次25克左右即可。

6、牛奶 鸡蛋

人体维持自身免疫力的过程中，抗体是必不可少的“武器”。而蛋白质正是形成抗体的物质基础，饮食中缺少蛋白质会导致机体免疫力下降。

蛋白质丰富的食物有很多，牛奶及其制品、鸡蛋、畜禽肉、鱼、虾、大豆等都是优质蛋白的良好来源。牛奶可以每天喝300毫升，大约1~2袋，鸡蛋1颗，畜禽肉每天40~75克，鱼虾每天40~75克，一把大豆（30克左右）或相应的豆制品均可。

.PSX73 { display:none; }