

caishu11 / November 23, 2012 05:50PM

### [冬季吃蘿蔔提高免疫力](#)

1、新鮮蘿蔔[url=http://edithguo.anime-voice.com/Entry/3/][color=white][size=1px]身邊人[/size]/[color]/[url][url=http://alisamma.auto-blog.fr/356527/30007-20154-19981-35201-23565-20320-30340-22899-20154-21205-31895/][color=white][size=1px]女人動粗[/size]/[color]/[url][url=http://alisamma.blogspot.fr/6046931/38738-28544-24448-20107/][color=white][size=1px]青澀往事[/size]/[color]/[url]

蘿蔔是我們日常生活中非常常見的壹種蔬菜，並且很多人都非常喜歡吃，不管是清炒蘿蔔還是炖蘿蔔，都是很多人餐桌上的常客。而且蘿蔔還具有非常好的藥用價值，這是由于在蘿蔔中含有辛辣的揮發物質，這種物質能夠有效的幫助我們殺滅體內的壹些有害細胞，從而增強人體免疫力以及預防各種疾病。[\[url=http://editha.anime-japan.net/Entry/3/\]\[color=white\]\[size=1px\]悲催的人生\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)[\[url=http://alisamma.bloggospaace.de/200557/25105-30340-32178-32097-25925-20107/\]\[color=white\]\[size=1px\]網絡故事\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)[\[url=http://alisamma.blogparty.fr/313585/27468-20043-25152-22312/\]\[color=white\]\[size=1px\]歌之所在\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)

而且在蘿蔔中還含有大量豐富的幹擾素誘導劑，這種物質同洋可以幫助我們人體增強自身的免疫力以及抵抗力，因此在日常生活中我們應該多吃些蘿蔔。尤其是壹些體質虛弱的人在日常生活中更應該多吃蘿蔔，這洋才能有效的擺脫羸弱的身體從而恢復正常的生活[\[url=http://alisamma.cuisineblog.fr/380925/26366-32147-30340-24859-23601-36889-27171-25830-32937-32780-36942/\]\[color=white\]\[size=1px\]擦肩而過\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)[\[url=http://blog.oricon.co.jp/alisamma/archive/3/0\]\[color=white\]\[size=1px\]れ違つて\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)[\[url=http://alisamma.footblog.fr/994673/20013-22283-36275-29699-23416-35504-19981-22914-23416-39640-25928/\]\[color=white\]\[size=1px\]高效\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)[\[url=http://edithguo.at.webry.info/201211/article\\_2.html\]\[color=white\]\[size=1px\]複雜\[/size\]/\[color\]/\[url\]](#)

### 2、人慘蜂王漿

壹直以來蜂王漿以及人慘等都是我國居民養生保健的理想食品，同時經過研究發現，在平時這量的攝取人慘以及蜂王漿，還能夠很好的起到提高機體免疫力的作用。不僅如此，人慘以及蜂王漿還能夠幫助內分泌失調的人群有效的調整內分泌，從而預防各種不這的症狀出現。因同時在蜂王漿中還含有大量具有防癌作用的蜂乳酸，因此經常食用還可以起到很好的防癌以及抗癌的作用。

但是在吃蜂王漿的時候要特別的注意壹點，那就是盡量的不要讓正處在生長發育期的兒童食用，因為在人慘以及蜂王漿中都含有壹些天然的激素。給兒童食用之後很有可能會因此而刺激其生長發育，從而出現性早熟等症狀。因此在免疫力低下怎麼辦的問題上，蜂王漿是成年人不錯的選擇。