

fgdhfg / September 11, 2013 05:04PM

Re: 提高免疫力食物

每個患癌的病友辛苦了，有什麼好的治療方法拿出來分享分享，我接觸由香港中醫科學院腫瘤中心聯合新藥網舉辦的持近一年腫瘤病歷，他們贈送了我一本《抗癌大趨勢》，還讓我獲得腫瘤中心專家免費諮詢一次，的機會。詳情請關注：<http://www.anticancer.com.hk/RemoteCheck1.aspx>

2862388801 / July 31, 2013 02:02PM

提高免疫力食物

现在的很多人，由于工作繁忙，没有时间休息，导致免疫力下降。在这个紧张忙碌的生活中，提高免疫力是很有必要的。有一些食物就能够提高免疫力，比如：大蒜、芦荟、鱼类等。下面就具体介绍几类可以提高免疫力的食物。

蔬果类

1、大蒜

大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明，食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此，建议每天生吃两瓣蒜，并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。

2、番茄

含有多种抗氧化强效因子，如其中含有的番茄红素、胡萝卜素、维生素E和C，可提高宝宝免疫力，修补受损的细胞，保护细胞不受损害，并能降低宝宝因严重腹泻而导致的死亡率。实验证明，当人连续食用两周番茄汁后，体内番茄红素会明显增加，同时T淋巴细胞的免疫功能得到了增强。吃番茄最好微煮后加入少许橄榄油，使番茄红素更多地被人体吸收。

3、西瓜

熟西瓜同样含有大量功能强大的抗氧化物谷胱甘肽，具有保湿和提神的作用。由于其有助于加强免疫系统的功能，所以可以抗感染。谷胱甘肽位于靠近瓜皮的红壤处。

4、卷心菜

卷心菜是富含谷胱甘肽(具有免疫增强功能)的另一植物。在当令时，卷心菜在冬季也很容易获得，而且不贵。把各种各样的卷心菜(白的，紫的，中国的)加到汤里，慢慢炖，可以让抗氧化物释放入汤中，从而增加食物的营养价值。

5、西兰花

西兰花很容易在杂货店和食品中见到西，它是提升免疫力的基本要素。一项研究报道，西兰花中的化学物质可以刺激小鼠的免疫系统。而且，西兰花富含营养，可以保护机体免受(疾病)攻击。西兰花含有维生素A，维生素C和谷胱甘肽。可以再加上一些低脂奶酪将配菜围成一圈，维生素B和维生素D可以提高免疫力。

肉蛋类

1、鱼和贝类

补硒防病毒。英国专家研究指出，补充足够的硒可以增加免疫蛋白的数量，进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。鱼类如大西洋鲑鱼中的欧米伽-3能够帮助血液产生大量的抗流感细胞，也有助于提高人体免疫力。

2、青鱼

适用于脾胃虚弱、体弱多病的宝宝。青鱼肉中含有核酸及锌等微量元素，可增强体质;也是营养佳品，有补气化痰、养胃醒脾功效。

3、鹌鹑蛋

适合营养不良、易感冒的宝宝食用。鹌鹑蛋含有高质量蛋白质，磷、钙、铁、芦丁、芸香等。具有补益气血，强身健脑等作用。

4、牡蛎

由于牡蛎中含有矿物质锌。男性不育与体内锌含量偏低有关。而锌还可以抗病毒，然而学者们却不能解释原因。但是目前已发现锌与免疫系统的若干功能有关，其中包括伤口愈合。

粮食类

1、燕麦和大麦

康纤维抗氧化。燕麦和大麦都含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。食用燕麦和大麦，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。

2、红薯

增强皮肤抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员，是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素a在结缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素a最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最快途径，它含有丰富的β胡萝卜素，且热量低。

3、薏米

对易感冒、口臭、舌苔腻的宝宝很适用。薏米又称苡仁、米仁，含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B等。有健脾止泻、利水渗湿及提高免疫力的作用。

4、麦芽

麦芽是小麦种子的一部分，可以营养小麦的幼苗，这说明其富含营养，包括锌，抗氧化物，和B族维生素及其他一些重要维生素和矿物质。麦芽还含有纤维素，蛋白质和不饱和脂肪。因此我们在烘烤食物和烹饪时可以用麦芽替代部分面粉。

除了以上的几类食物，还可以食用一些含有氨基酸的饮料。比如氨康源氨基酸饮料，其中普通型的饮料具有提高免疫力的作用。而且对老年人的白内障和视网膜退化有一定的缓解作用，还可以预防心血管疾病。

除了食用一些提高免疫力的食物，还应该适当的进行一些运动，比如跑步，打篮球等。营养和运动相结合对免疫力的提高更有帮助。
