

秋季提高免疫力要吃哪些食物

秋意渐浓,天气越来越冷了。为了预防感冒等疾病的发生,就要开始提高免疫力了。吃哪些食物可以帮助我们提高免疫力呢?饮食养生保健在秋天里要多准备一些可以提高免疫力的,来看看有哪些吧。

提高免疫力吃什么好

大蒜和洋葱 大蒜和洋葱能够使人精神畅快,增强人体免疫力。大蒜具有降低胆固醇的功能,常吃大蒜和洋葱还可使人呼吸顺畅。

灵芝 灵芝可增强人体的免疫力,这是因为灵芝含有具抗癌效能的多糖体,此外,还含有丰富的锗元素。锗能加速身体的新陈代谢,延缓细胞的衰老,能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用。

芋头 芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B10.09毫克,维生素B20.04毫克。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病及结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

蜂胶 蜂胶性平,味苦、辛、微甘,有润肤生肌、消炎止痛的功效,可治疗胃溃疡、口腔溃疡、烧烫伤、皮肤裂痛等病症。而且,蜂胶能提高人体巨噬细胞吞噬病毒、细菌的能力,使机体免疫系统处于动态平衡的最佳状态,被称为“天然的免疫增强剂”。

海藻 海藻含有丰富的蛋白



质、纤维素、维生素和矿物质。而海带更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

人参蜂王浆 能提高机体免疫力及内分泌的调节能力,并含有防癌作用的蜂乳酸。

包菜 其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量

是黄瓜的2倍。包菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强人体抗癌能力。

除此之外,在饮食上还要注意以下几点。

提高免疫力的饮食注意事项

少油脂 吃东西太油,尤其摄取太多不良脂肪,会妨碍免疫的能力,使体内免疫细胞变得慵懒,而无法发挥功能。建议减少烹调用油量及高脂肪、高盐的摄取,尤其油炸的东西和肥肉尽量少吃。

均衡摄取营养 每天均衡摄取6大类食物,包括全谷根茎类、豆蛋肉类、油脂与坚果类、蔬菜类、水果类及奶类,增加食物多样化,以摄取多元化的营养。

戒烟 医学证明,吸烟时人体血管容易发生痉挛,局部器

官血液供应减少,营养素和氧气供给减少,尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给,抗病能力也就随之下降。

多抗氧化蔬果 蔬果中含有不同抗氧化、调节免疫力的植化素,像是番茄当中的茄红素,具有抗氧化的作用;胡萝卜、南瓜、地瓜的类胡萝卜素可转化成维生素A,在黏膜细胞中扮演重要角色。

要提高免疫力,合理饮食的同时还要适当锻炼。

据家庭医生在线

锦囊

红心柚子有特殊功效

柚子堪称秋冬季的最佳水果。它具有健胃消食、化痰止咳等功效,经常食用,对高血压、糖尿病等疾病有辅助治疗作用。

市场上的柚子,果肉有红色和白色之分。白色的多为传统琯溪蜜柚,而红肉蜜柚是琯溪蜜柚变株选育而成的。红肉蜜柚不仅含有琯溪蜜柚中所有的营养成分,而且其所含的天然色素对人体的保健作用更强。其中的黄酮类化合物对预防心血管疾病有益处,而β胡萝卜素和番茄红素是世界上公认的强抗氧化剂,能起到提高免疫力、延缓衰老的作用。另外,红肉蜜柚还有助于保护视力。

如何挑到称心如意的柚子呢?首先,要选“不倒

翁”,即上尖下宽、颈短的柚子最好,底部如果是平的更佳。其次,还可从观感、比重、手感等方面筛选优质柚子。如果柚子皮细洁,表面油细胞呈半透明状态,颜色呈现淡黄或橙黄的,说明柚子的成熟度高,汁多味甜。如果想放段时间再吃,最好选择颜色黄绿的柚子,在通风处可放1个月左右。同样大小的柚子,要挑分量重的。用力按时,不易按下的,说明果实紧密,质量更好。据《生命时报》



餐桌常备暖胃四宝

南瓜——滋养肠胃。南瓜中含有丰富的果胶成分,能够保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便。

胡萝卜——增强脾胃抵抗力。胡萝卜素属脂溶性,和肉一起吃最合适,既达到暖胃目的,又吸收了炖肉的香气,味道更好。

甘蓝——修复胃黏膜组织。甘蓝不仅能抵抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜组织,还可以保持胃部细胞活跃旺盛,降低病变

的概率。这道暖胃蔬菜重点推荐给患胃溃疡及十二指肠溃疡的人,可以榨汁饮用,做蔬菜沙拉等。

红薯——补中暖胃。《纲目拾遗》记载:“补中,暖胃,肥五脏。”吃法上可以煮粥,也可以蒸、烤等。但是不推荐糖尿病患者食用。据《生命时报》



分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。
电话或微信: 15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
电话: 13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容: 1. 免费检查; 2. 免费享受古法拨经及眼部

水疗(价值298元); 3. 免费领取扶明堂眼贴。

健康热线: 0370—2599788

扶明堂地址: 商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)
公交线路: 乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车
陕医械广审(文)第2016090051号

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元,再送3000元健康大礼包。绿色新生活,流行新风尚,环保健康出行,我选众泰E200。

地址: 文化路与凯旋路交叉口南100米路西
电话: (0370) 2877677

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888