## 

哪些食物可以提高免疫力

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/21 11:40

面对全球性的新型流感,心理的免疫是很重要的。除了必须具备良好的心理素质,加强体质锻炼外 ,更重要的还应通过进食相关的食物,以提高心理免疫力。

促进免疫蛋白数量增加的食物 如甲鱼、海藻、大蒜等。免疫球蛋白是形成体内多种免疫抗体的 重要原料,免疫球蛋白缺乏时,心理承受力和抗病能力就 会明显下降,诱发多种疾病。

提高淋巴细胞功能的食物 例如枸杞、蘑菇、银耳、米仁、桑葚等。淋巴细胞在遇到神经递质分泌不畅、有毒有害物质进入人体后,要迅速释放许多淋巴因子,去激发激素的分泌,消灭细菌等有害物。

提高巨细胞吞噬力的食物 如蛇肉、墨鱼、海藻、大蒜等。人体的巨细胞的主要功能是消除体内的癌细胞、变异细胞等,从而预防各种心理、生理性疾病的发生。

促进干扰素生成的食物 如香菇、莴苣等。体内的干扰素会消灭侵入体内的各种病毒,起到调整和平衡心理状态的作用。

提高巨细胞吞噬力的食物 如蛇肉、墨鱼、海藻、大蒜等。人体的巨细胞的主要功能是消除体内的癌细胞、变异细胞等,从而预防各种心理、生理性疾病的发生。

促进干扰素生成的食物 如香菇、莴苣等。体内的干扰素会消灭侵入体内的各种病毒,起到调整和平衡心理状态的作用。