

饮食如何助力增强免疫力

免疫力是我们人体抵抗疾病的重要防线,它就像一座坚固的城堡,可以抵御细菌、病毒等外来侵害,而营养就像这座城堡的基石和构筑材料,饮食则是维持城堡正常运作的基础。那么,如何通过调整饮食来提升和维持免疫力,成为我们追求健康生活的一个重要课题。本文将带您了解营养与免疫力之间的密切关系。

首先,我们来探讨一下人体免疫系统的构成。它是由免疫细胞、免疫组织、免疫器官等组合而成,包括皮肤、黏膜、白细胞等,它们共同组成了一个多层次的防御网络。在这个防御网络中,各类免疫细胞犹如士兵般不断巡逻,一旦发现入侵者,便会迅速响应并采取免疫行动。为了让这些“士兵”时刻保持着最佳状态,充足合理的营养供给是非常重要的。

其次,我们来了解一下营养素对免疫力的影响。其影响应该是多方面的,如,蛋白质是免疫系统中不可或缺的组成部分,

它是形成抗体和免疫细胞的关键成分,同时也是构建肌肉组织的基本元素。抗氧化剂可以保护细胞免受自由基的损害,从而增强免疫力,如维生素C可以增强免疫细胞的功能,在一定程度上促进伤口愈合。维生素D则与调节免疫系统的反应直接相关。此外,锌、硒、铁、铜等微量元素对于免疫功能的发挥具有重要意义。

那么,具体应该如何通过饮食调节来增强我们的免疫力呢?下面是一些实用的建议:

1. 食物多样化以确保营养均衡:每天的膳食中要有足够的复合碳水化合物、蛋白质、健康脂肪、维生素和矿物质等。通过食用多样化的食物可以确保各类营养素能够均衡摄入,比如摄入全谷物、鱼类、瘦肉、豆奶类、坚果、蔬菜和水果等。

2. 适当摄入富含抗氧化剂的食物:抗氧化剂能够中和自由基,从而减少氧化应激,维护免疫系统的健康。富含维生素C、维生素E的深色蔬果,如蓝莓、柑

橘、猕猴桃、胡萝卜、西红柿、菠菜等等,都是优质的抗氧化剂来源。

3. 补充足够的维生素D:维生素D对骨骼健康有着至关重要的作用,同时还参与免疫系统的调节。阳光照射是维生素D的自然来源,鼓励增加户外活动,但在阳光不足的情况下,可以摄入富含维生素D的食物来补充,如鱼油、蛋黄、强化食品等。

4. 适当补充益生菌:益生菌有助于维持肠道微生物的平衡,增强免疫力。发酵食品,如酸奶、酸菜、泡菜等富含益生菌,可适量摄入。

5. 要注意保持水分平衡:水

是生命之源,充足的水分摄入有助于免疫细胞的生成和毒素的排出,有助于维持免疫系统的正常运作。

6. 戒烟、限酒,适量运动:烟草中的有害物质、酒精均会削弱免疫系统,增加罹患疾病的风险。适量运动可以提高血液循环,加速免疫细胞的流动和代谢,从而增强人体免疫力。

7. 控制高糖、高盐、高油食物的摄入:过多的糖分容易导致炎症反应,从而削弱免疫力;过多的盐分容易引发水肿,影响免疫系统功能;过多的油脂摄入则可能导致肥胖,体脂比过高,进而影响免疫力。

营养和免疫力之间存在着密不可分的关系,通过上述饮食调节,可以为身体提供充足合理的营养,为自己筑起一道坚固的健康防线,从而降低罹患疾病的风险。然而,值得注意的是,我们人体的免疫力会受到年龄、环境、生活方式、遗传等多因素的影响,它不是一成不变的。因此,我们除了合理饮食之外,还要养成良好的生活习惯,保持充足的睡眠和积极乐观的心态,这也是维护免疫力的重要因素。

(作者:金希波 福建医科大学附属闽东医院 临床营养科内分泌科 副主任医师)

莫做被收割的养生“韭菜”

“医生,你快和我爸说说,他要把降糖药停了,说是什么保健品可以治愈糖尿病。”“我妈妈退休后没日没夜蹲抖音直播间,非常信那些主播说有助睡眠、提高记忆力、改善血脂等功效的保健品,结果买回来的我仔细一看都是固体饮料、压片糖果。”

《黄帝内经》指出:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”养生保健是否得法,决定健康状态和生命长度,其重要性不言而喻。越来越多的人开始重视养生,却容易陷入误区,最典型的错误认知便是将养生与服用保健品和功能性食品画上等号,甚至认为它们可以替代治疗慢性病的药品。福建省级机关医院全科医学科林潇哲主治医师今天将为大家详解保健品和功能性食品的“真面目”和养生误区:

什么是保健品和功能性食品:

保健品,又称保健食品,是声称并具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适用于特定人群食用,

具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危险性的食品。

功能性食品目前我国没有明确的官方定义和法律地位,功能性食品是一个概念而不是一种明确定义的食品,如我们常见的红牛、尖叫等功能能量饮料,胶原蛋白液态饮品,益生菌软糖等都属于功能性食品。

保健品的养生误区:

误区一:把普通食品当保健品
目前市面上出现了许多与保健品包装外观相似的普通食品。消费者在购买保健品时,一是要认准“蓝帽子”,二是要学会辨别产品包装上的保健品批号和普通食品许可证号。

误区二:保健品能治病
说保健品能够治疗甚至治愈疾病,这是完全错误的观点。以保健品替代药物的治疗作用而影响治疗,轻则病情加重,重则危及生命。

误区三:健康饮食不如直接吃保健品

年轻人往往崇尚各种“外

包”:把营养均衡,外包给各种维生素补充剂;把日日熬夜,外包给所谓护肝片;把皮肤状态,外包给各种美容口服液;把心脑血管健康,外包给深海鱼油。其实人体所需的各种营养成分,主要来源于日常的饮食。任何营养品都不可能代替日常的食物为我们提供全面均衡的营养。

误区四:过量服用保健品

保健品过量服用,不但浪费钱财,而且可能因为过量摄入导致的毒副作用增加胃肠和肝脏负担。

误区五:撇开医生胡乱买

有些慢性病患者,不请教医生,误信“单方”“偏方”,盲目服用鹿茸、人参等补品,可能导致头晕、目赤、高血压、尿血等常见副作用。正确的做法是,在医生和营养师指导下,搞清楚自己缺什么,再确定补什么、怎么补、补多少。

误区六:价格越贵越好,功能越多越好

保健品并非价格越贵效果越好,只有适合自己的才是最好的。

误区七:“高科技”就是好

现在市场上各种打着“高科技”(纳米、量子、磁场、生物电、基因、干细胞等)牌子的保健品,有些产品甚至宣称可以治疗癌症、脑萎缩、帕金森、艾滋病、阿尔茨海默病等众多疑难杂症。

误区八:保健品能延年益寿

研究发现,长寿老人有着共同的特点:积极就医;心态平和;起居有规律,睡眠质量好;饮食有节,不挑食;合理劳动、运动等很多养生优点,但唯独没有长期服用保健品。

大道至简,健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。最简单最有效的养生方法,就是培养健康生活方式。与其迷信保健品的神奇功效,不如以科学和自律来呵护自己的健康。

每个人是自己健康的第一责任人,远离健康危险因素,养成健康的生活方式,才能活出健康人生,打造健康中国。(作者:林潇哲 福建省级机关医院全科医学科 主治医师)