

# 良好的营养有助于提高免疫系统健康<sup>1</sup>

免疫系统是人体抵抗感染的屏障。健康的免疫系统可以帮助我们预防疾病，免受感染。



想要拥有健康和强大的免疫系统，我们必须关注几个重要因素，比如有充分的休息时间，保持有规律的运动，养成良好的卫生习惯，减轻压力以及有健康的饮食。

免疫系统功能降低与营养不良有着一定程度的关系<sup>2</sup>。在均衡的饮食中添加重要营养成分，不仅可以改善一个人的整体营养状态，同时还有助于您拥有一个健康持久的免疫系统。

## 选择含有以下营养成分的食物：



**蛋白质**能帮助构建抗体和免疫系统细胞，并在伤后愈合以及恢复中发挥重要作用。

**来源：**鸡蛋、牛奶、酸奶、鱼类、精瘦红肉、鸡肉、火鸡肉、豆类、豆制品、坚果和植物籽。



**维生素C**有助于维护皮肤健康，从而更加有效地抵御微生物入侵。维生素C同时又是一种抗氧化剂，能保护细胞，使之免受损伤。

**来源：**柑橘类水果（橙子、葡萄柚和橘子）、草莓、木瓜、灯笼椒和球芽甘蓝。



**维生素A**具备保持皮肤、口腔组织、胃肠组织和呼吸系统健康的功能，同时也有助于调节免疫系统。

**来源：**五颜六色的蔬菜瓜果，包括胡萝卜、红薯、西兰花、菠菜、南瓜、西葫芦瓜和哈密瓜等。



**维生素E**是一种抗氧化剂，能保护免疫细胞，使之不受损害。

**来源：**杏仁、葵花籽、花生酱、菜油、菠菜和西兰花。



**维生素D**可以正确控制和调节免疫细胞功能。

**来源：**强化食品（牛奶、麦片和橙汁），油性鱼类（鲑鱼、鲭鱼和金枪鱼）以及阳光日照。



**锌**有助于繁殖新的免疫细胞，提高人体伤口愈合能力。

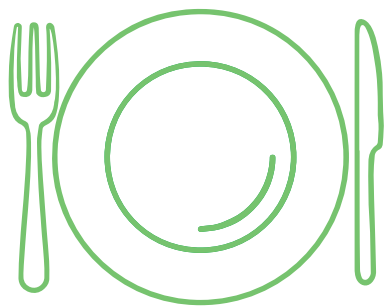
**来源：**精瘦红肉、鸡肉、火鸡肉、螃蟹、牡蛎、牛奶、全谷物和植物籽。

访问ANHI.ORG网站下载本信息图数字版文档

1. [www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/protect-your-health-with-immune-boosting-nutrition](http://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/protect-your-health-with-immune-boosting-nutrition)

2. Bresnahan KA et al. Undernutrition, the Acute Phase Response to Infection, and Its Effects on Micronutrient Status Indicators. *Adv Nutr* 2014(5): 702-711.

## 良好的营养有助于提高免疫系统健康



维护免疫系统健康常态的重要环节之一是饮食均衡。

进食不良或健康受损的人可能需要获得额外帮助，补充必要的营养。口服配方营养补充品 (ONS) 含有蛋白质、各类维生素和矿物质，有助于人体免疫系统保持健康<sup>3</sup>。请与照顾您的医疗保健人员联系，了解更多关于饮食补充剂或您的照顾对象所需饮食营养的信息。



保持健康的另一个重要环节是确保摄入足够的水分。水分不仅有助于调节体温，而且能辅助人体排除细菌和其他有害物质。电解质的功能是调节细胞液平衡，从而使人体水分达到正常水平。

访问 [ANHI.ORG](http://ANHI.ORG) 网站下载本信息图数字版文档



3. Roebathan BV and Chandra RK. Relationship between nutritional status and immune function of elderly people. *Age and Aging* 1994; 23:49-53. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2014; 21: 217-221

©2020 Abbott 20203435/March 2020