

吃什么五谷杂粮能提高女性免疫力

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678311630190886.html>

范文网，为你加油喝彩！

五谷杂粮中的豆类食品中富含蛋白质、氨基酸法尼亚和维生素B等，具有抗癌的作用。那么吃什么五谷杂粮能提高女性免疫力你知道吗?下面小编就来介绍一下这方面的女性饮食安全小知识，赶紧和小编一起去看一下吧。

营养学家告诉我们，人体的免疫系统的强大依赖于均衡营养。而均衡的营养有三大基本的营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪。此外还有维生素、矿物质、纤维素等。而对机体免疫力增强有益处的粮食作物有糙米、黑糯米、粟米、小麦、大麦、荞麦、芡实、燕麦、莲、薏仁等。

吃五谷杂粮均衡营养和提高免疫力

均衡营养最有益健康。一般来说，日常每餐应以50%的谷物为主;20%为蔬菜、水果(其中蔬菜为3/4、果类1/4);豆制品为15%;肉蛋类约占摄入总量的5%关于夏天的作文;余下的10%最好以乳制品、脂肪及糖分为主(坚果可以提供有益的脂肪，蜜糖和未精炼的蔗糖则是最佳含糖食品)。

从以上各种营养的来源可以看出，人体必需的营养素要通过各种各样的食物，广吃兼收才能得到。因此，每日的主食除了细粮外，最好吃点杂粮(如薯类)，副食要有荤有素，素菜保证有一半是绿叶菜，有条件者应补充奶类和水果。这样，做到饮食多样化、不偏食，就容易得到全面均衡的营养。

营养物质就是要在平时的五谷杂粮上建立基础。一般m301人只要每天早晨喝一碗杂谷粥或吃一碗杂谷饭，就可摄取到供给身体全天所需的营养。

以上就是<https://www.882682.com/>纪律教育月心得体会小编为大家介绍吃什么五谷杂粮能提高女性免疫力的知识，希望女性朋友们，在知道女性如何非法集资司法解释提高自身免疫力的基础上，科学食用确保身体更健康。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发