

吃什么增加免疫力

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/1678563411221599.html>

范文网，为你加油喝彩！

高考誓言-十年婚姻



2023年3月12日发(作者：龙庆峡)

第1页

吃什么可以增强身体免疫力呢

冬天的温度比较低，受到了外界环境的影响，经常会有人感

冒，然而有的人身体素质比较好，身体的免疫力比较高，抵抗力不好，所以就不容易感冒，所以日常生活当中提高自己的免疫力，就可以有效的预防各种各样的疾病，那么您知道吃什么可以增强身体免疫力吗？

1、灵芝：灵芝可增强人体的免疫力，这是因为灵芝含有抗癌效能的多糖体，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；

2、新鲜萝卜：因其含有丰富的干扰素诱导剂而具有免疫作用；

3、人参蜂王浆：能提高机体免疫力及内分泌的调节能力，并含具有防癌作用的蜂乳酸；

第2页

4、蘑菇、猴头菇、草菇、黑木耳、银耳、车养、百合等：都有明显增强免疫力的作用；

5、香菇：香菇所含的香菇多糖能增强人体免疫力。

喝茶能增强对细菌的抵抗力

喝茶会让你远离医生。一项新研究认为,茶里含有的一种茶

氨酸能增强身体的抵抗力,其效果为咖啡所不具备。

刊登在新一期美国《全国科学院学报》上的研究说,美国布

里格姆妇女医院和哈佛医学院的研究人员在实验室实验中发现

茶里含有一种物质,可以使免疫系统攻击入侵的细菌、病毒和霉

菌等。

木瓜汁可增强免疫力

世界艾滋病研究与防治基金会主席吕克·蒙塔尼耶说,从发

酵木瓜中提取的汁液能增强人体免疫力,对抗包括非典在内的一

些病毒,但目前尚缺乏这方面的研究。

第3页

蒙塔尼耶说:“木瓜汁中含有一些可以提高免疫力和抗氧化

能力的物质。尽管我们没有对非典病人的氧化力进行研究,但我

认为这是可行的。”蒙塔尼耶说,他已经向同行推荐这种提取液治

疗法国的非典病人。

以上就是吃什么可以增强身体免疫力做出的解答。食

物保健的方法，是最常见的一种方式，我们的一日三餐离不开食

物，不妨就根据自身的状况，来选择一些有助于身体健康发育的

食物，尤其是儿童，处在身体发育的关键时期，比较容易生病，

提高自己的免疫力是非常有必要的。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发