

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](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发