

每年4月的最后一周

是“世界免疫周”

你了解免疫力吗？

它可是人体对抗疾病时的“战斗力”

作为人体抵御病毒的第一道防线

免疫系统有70%的工作需要在肠道中完成

可是圈友们知道吗？

一些你习以为常的饮食习惯

不仅伤害肠胃健康

还可能对免疫力造成损害

舒冬特邀专家

带您一起了解关于免疫力的那些事

沈晖

中国医科大学附属第一医院

风湿免疫科 主任医师

划重点

01

8大饮食坏习惯，“吃掉”你的免疫力

1、不吃早餐：

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

推荐两款早餐搭配：

一杯牛奶、一个鸡蛋、两片全麦面包，一个西红柿；

一杯豆浆、一个烧饼夹牛肉生菜。

如果在此基础上再加上一小把坚果，比如核桃、松子等，就更完美了。



#### 4、主食吃太少：

富含碳水化合物的主食是机体能量的主要来源，并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少，大量蛋白质会像柴火一样被燃烧掉来供能，时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议：

成人每天应摄入谷类200克~300克（其中全谷物50克~150克），薯类50克~100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食，其富含具有免疫活性的黏蛋白，对提高免疫力有一定帮助。

#### 5、水喝太少：

摄入充足的水分有助排出代谢废物，而机体缺水时会导致免疫力低下。

建议：

在温和气候条件下，对于健康的成年人来说，每天饮水总量应在1500毫升~1700毫升，建议少量多饮，每次喝200毫升左右的水，首选白开水。

注意：

患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群，如何饮水需要遵医嘱。



8、酒喝太多：

过量饮酒会损伤肝脏，消耗大量的B族维生素，还会导致免疫力下降。

建议：

最安全的饮酒量为0，最好不要喝酒。

除上述饮食因素以外，要想保持好的免疫力，还需要保持规律的睡眠、合理的运动以及良好的心情，都可以帮助我们的免疫力维持在正常水平。

划重点

02

出现这5种表现，该重视免疫力问题

### 1、伤口恢复慢，易发炎：

不小心被划伤后，普通人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血，白细胞聚集对抗人体外的病菌，避免出现炎症。但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂，并且还出现了发炎、溃烂等表现。

### 2、容易莫名地出虚汗：

和他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。

### 3、容易腹泻，肠胃不适：

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。例如，同样是出去吃饭，饭菜可能确实不太卫生，有人吃完没事，但是有人上吐下泻。

### 4、频繁生病，反复不断：

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后可能断断续续很久都没有康复，也能说明自身免疫力可能比较差。

### 5、无精打采，总觉得累：

当人体免疫系统不够健全时，也可能会带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力、疲惫，稍微活动活动就没有力气了，这也是免疫力比较弱的一个表现。

划重点

03

免疫力过强，同样也会引起疾病

免疫力，相当于人体对抗疾病时的“战斗力”。如果免疫力过低，对于疾病的抵抗能力变差，细菌和病毒更容易感染人体，对应的疾病就容易出现：比如感冒、风寒、流感、传染病等等。

但是，免疫力过强，同样也会引起疾病。

免疫系统发挥作用，是依靠身体的免疫反应，免疫力太强，免疫反应也会更强烈，对于细胞的损伤也会更大，比如系统性红斑狼疮、类风湿病，以及常见的过敏等，其实都和免疫力过强有着一定的关联。

所以，身体免疫力太强，不一定会带来健康，反而容易引发疾病，只有人体的免疫力处于稳定、正常的水平，才能更好地保护健康。

划重点

04

护好免疫力，男女有侧重

个人免疫力的强弱由多种因素决定，根据男女免疫力差异的特点，除了饮食、睡眠、运动等因素外，建议从以下几方面有针对性地弥补不足。

女性：关注特殊时期，不乱补雌激素

虽然雌激素有助维持青春，增添“女人味”，但不建议个人随意补充。

男性：戒掉不良习惯，增强健康意识

男性免疫力在某些方面先天较弱，应从日常行为改善做起，戒掉吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯，适当增加运动。对各种传染性疾病预防，绝对不能抱着“身体好，扛一扛就过去”的错误观念。