

天天把免疫力挂嘴边， 你真的了解免疫力吗？

- 在线划重点，让你分分钟看懂免疫力
 - 关于免疫力的那些事儿，你都知道多少
-

指导单位：广东省市场监督管理局

出品单位：广东省保健品商会



导言

疫情之下，“免疫力”一词刷足了存在感。说到免疫力，大家脑海里可能会浮现：

“吃得好免疫力就好”

“补充维生素可以提高免疫力”

“感冒好不容易好了咳嗽又不消停，肯定是免疫力不好”

“疫情之下，我的免疫力还够用吗”

……

但有一说一，天天把提高免疫力挂在嘴边的人，有可能却对免疫力一无所知，今天就来好好地“扒一扒”这位人体自带的医生——免疫力。

打开新世界大门， 原来你是这样的免疫力

① 免疫力是啥？

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和排除“异己”的生理反应。作为人体的“军队”，正常情况下，免疫细胞时刻监视着机体的异常情况，一旦发现病毒、细菌、肿瘤等敌对分子，就会奋勇作战，识别和消灭异己。

② 免疫系统有三道防线。

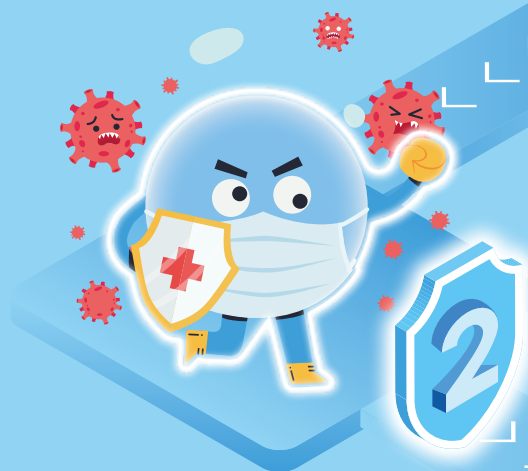
第一道防线：皮肤和黏膜

皮肤和黏膜就像“护城墙”一样守卫着人体，大部分侵入人体的病毒和细菌都会被其“拒之门外”。如果皮肤受损，细菌和病毒就容易趁虚而入。



第二道防线：杀菌物质和吞噬细胞

但别担心，我们还有第二道防线，它平时在身体各处“巡逻”，看哪个部位有敌人入侵便“吞掉”细菌或病毒。大部分战斗会结束于第二回合。



第三道防线：特异性免疫

虽然杀菌物质和吞噬细胞勤勤恳恳，但也会无能为力的时候，凶恶的疾病需要更强的杀伤手段。吞噬细胞招架不住时会释放信号搬救兵。特异性免疫堪称免疫特种兵，主要由免疫器官（胸腺、淋巴结和脾脏等）和免疫细胞（淋巴细胞）组成，收到第二道防线的“情报”后，会对细胞和病毒形成“精准狙击”。



身体搞事情？

注意免疫力低下的“提示窗口”

当免疫系统“掉链子”，不能正常发挥保护作用时，机体极易受细菌、病毒、真菌等感染。因此免疫力低下最直接的表现就是人容易生病。免疫力低下有以下表现，快来看看你是否“躺枪”了。



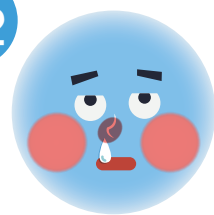
01



经常疲劳
累觉不爱

工作提不起劲，经常元气告急只想躺平，休息一段时间后有“回血”趋势，但可持续不了几天，疲劳感又双叒出现了。说的是不是你？

02



感冒虽迟但到
永不缺席

感冒是免疫力低下者的家常便饭。

气温稍微下降，来不及加衣服时，免疫力低下者就会打喷嚏，而且感冒后要经历很长一段时间才能恢复。

03



伤口易感染
猝不及防

身体某个部位不小心被划伤后，正常人很快就可以好，而免疫力低下者却因此要拖许久；几天之内伤口会红肿，甚至流脓，简直太难了！

04



肠胃娇气
一言不合就搞事情

表面光鲜亮丽，事实上肠胃却在疯狂搞事情，翻江倒海，上吐下泻，一蹲难起……其他跟你吃了同样食物的人，却还好好的～别怀疑，这是你的免疫力在“求关注”。

影响当代人免疫力高低的因素

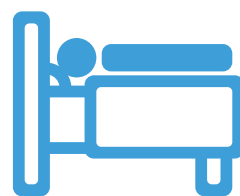
预防第一道防线被攻克的方法,就是:

戴口罩——防止细菌和病毒由飞沫传播到我们体内;

勤洗手——防止你不注意用手揉眼睛,或用手触摸嘴巴时“病从口入”。



想让第二道和第三道防线持续“在线”，可以从以下方面为其续航。



01 睡眠

熬夜、晚睡，作息不规律，会造成系统紊乱，摧毁机体免疫系统的保护作用。



Tips: “日出而作，日落而息”的自然规律有益健康。研究表明，一般成人每天睡眠时间在 7~8 小时，老年人也不能低于 6 小时。养成良好的睡眠习惯，拒绝熬夜，使免疫系统得以休养生息。



02 运动

不爱运动的人，身体气血变慢，肌肉松弛无力，容易引起免疫力下降。



Tips: 运动免疫学相关研究证明，持续 30 分钟的中小强度有氧运动能增加机体免疫力，科学运动应遵循的基本原则是：自觉主动、持之以恒、循序渐进、合理适度、全面发展、因人而异、巩固提高、张弛有度、保护自身。



03 膳食

当免疫力下降的时候，没有一个“挑食党”是无辜的，任何一种营养素摄入不足都会对人体免疫系统造成直接或间接的影响。



Tips: 人体所需的基本营养素包括蛋白质、脂类、糖类、矿物质、维生素、膳食纤维和水七大类。它们在机体内具有各自独特的营养功能，在代谢过程中又密切联系，缺一不可。《中国居民膳食指南（2022）》的第一条准则，就是要做到食物多样，合理搭配，这样才能把必要营养素给“拿捏”了。

如何打出营养“组合拳”？来看奋战在一线的营养素

营养素	与免疫力的关系	食物来源
蛋白质	人体免疫基石： 人体免疫器官、免疫细胞和免疫分子的重要物质	 奶类、肉类、鱼虾、蛋类、豆制品等
糖类	巩固免疫防线： 增强免疫防御系统，对具有杀伤肿瘤细胞功能的细胞有激活作用	 枸杞多糖、银耳多糖、灵芝多糖、猴头菇多糖等
益生菌	免疫激活器： 增强肠道抵抗力，可通过激活细胞因子和吞噬细胞来协调免疫反应	 酸奶、奶酪、益生菌制剂等
维生素和矿物质	人体免疫后盾： 维生素A、维生素C、铁、锌等对人体免疫系统的正常运作起着非常重要的作用	 深色蔬菜、水果、动物性食物等

敲黑板!

以下人群这样 hold 住免疫力

俗话说,打铁还需自身硬,平时没有免疫储备,关键时刻只能骚瑞~
各个人群提高免疫力的 buff 速来领取!

1、健身人群:

运动人群的营养需求比普通静坐少动的人群更高,用对方法不硬扛。建议每天尽可能补充每千克体重 1.2 克以上的蛋白质,也就是 50 公斤的人一天至少摄入 60 克的蛋白质。研究认为 1.5-3 克每千克体重,配合充足的碳水化合物是促进运动后免疫力恢复、增强长期免疫力的好方法。



健身人群可以从以下食物中获取蛋白质: 蛋、奶、肉类、豆类、运动营养补充食品、蛋白质补剂,例如蛋白粉、蛋白棒等。

2、素食人群:

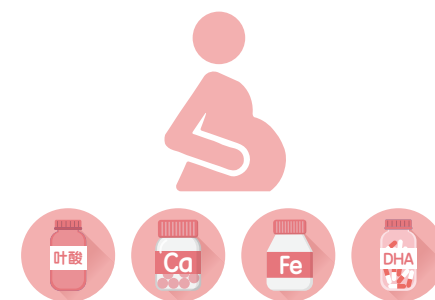
掐指一算,素食人群因饮食比较单一,也易缺乏蛋白质。对于一些在平时没有经常食用蛋白质如素食主义者,可以考虑补充蛋白粉。同时,素食人群也需要给 n-3 多不饱和脂肪酸多一些“关爱”。



素食人群可从以下食物中获取 n-3 多不饱和脂肪酸: 豆油、菜籽油、紫苏油、膳食营养补充剂如鱼油、藻油等

3、孕妇:

孕期营养需求增加,情绪容易焦虑、紧张,运动减少,因为妊娠反应而不同程度的影响进食等,统统都可能让免疫功能随时“掉线”。



孕妇可以通过以下方式守住免疫力:

吃动平衡; 保证重点食物的摄入; 规律作息,避免焦虑; 补充充足的钙、铁、锌及碘、叶酸、DHA 等

4、儿童:

据全国妇联儿童工作部发布的《中国居民营养与健康现状》调查显示:我国儿童的缺锌比例为39%,在被调查的31个省市自治区,60%的儿童缺锌,每日摄入的锌不足世界卫生组织(WHO)推荐量的一半。锌作为重要物质参与核酸和蛋白质的合成、能量代谢、氧化还原,以及免疫反应过程,在免疫系统形成、稳定调节及维持机体正常免疫功能等方面起着重要作用。此外,钙和铁也是儿童提高“守护力”的秘密武器。



儿童可以多多pick以下食物提高守护力:

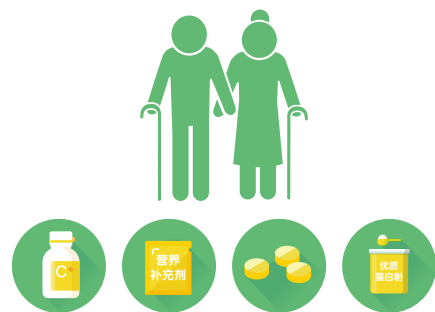
锌: 肝脏、贝壳类、牡蛎、鱼类、瘦肉、硬奶酪、粗加工食品、坚果、蛋和豆类等

钙: 奶制品、豆制品等

铁: 动物肝脏、全血、肉类、鱼类、蛋类,以及樱桃、草莓、大枣、苹果、山楂、海藻、苔菜、发菜等

5、老年人：

对老年人来说，通过合理的营养补充，来适当稳住营养储备和肌肉含量至关重要。老年人行动不便，不能保证做出营养全面的食物，同时他们咀嚼和吞咽的功能下降、食欲下降，很难达到每日热量和营养的需求。

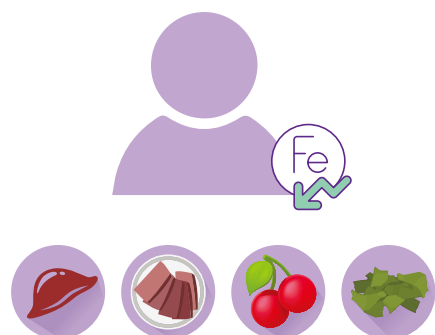


老年人可以考虑以下营养“外援”：

口服全营养补充剂、复合维生素矿物质补充剂、优质蛋白质补充剂等

6、营养性贫血人群：

缺铁是全球三大“隐性饥饿”之首。在我国，缺铁性贫血发生率高达 15% ~ 20%，全国约有 2 亿人患有缺铁性贫血，高危人群是妇女（19.1%）和婴幼儿及儿童（20.5%）。缺铁会使免疫功能出现各种异常，千万不能掉以轻心。



补铁可以翻牌以下食物：

动物肝脏、全血、肉类、鱼类、蛋类,以及樱桃、草莓、大枣、苹果、山楂、海藻、苔菜、发菜等

最后，
希望大家都能拥有硬核免疫力，
身体倍儿棒！

