

## 六大不良饮食习惯有损免疫力

1. **蛋白质食品吃太少。**蛋白质是免疫细胞的重要组成部分，如果摄入不足，免疫细胞无法及时修复和增殖，就会导致免疫力低下。

**建议：**成年人每人每天的蛋白质摄入量为男性 65 克、女性 55 克。如果是消化吸收功能下降的老年人、减重人群、手术后患者可适当增加瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品等优质蛋白食品的摄入。

2. **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。如果长期主食吃太少，会导致皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

**建议：**成人每天应摄入谷物类 200 ~ 300 克（其中全谷物 50 ~ 150 克），薯类 50 ~ 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。

3. **水喝太少。**摄入充足的水分有助排出代谢废物，而肌体缺水时会导致免疫力低下。

**建议：**对于健康人群来说，每天饮水总量应在 1500 ~ 1700 毫升，少量多次，每次喝水 200 毫升左右，首选白开水。应注意，患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等人群，如何饮水需遵医嘱。

4. **盐吃太多。**吃盐过多除了不利于控制血压外，还会扰乱肠道菌群，从而降低全身免疫功能。

**建议：**成人每日盐的摄入量不宜超过 5 克，高血压患者应控制在 2 ~ 3 克。

5. **糖吃太多。**过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱，降低抗感染能力。

**建议：**成人每天添加糖的摄入量应不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。

6. **酒喝太多。**过量饮酒会损伤肝脏，消耗大量的 B 族维生素，导致免疫力下降。

**建议：**最好不喝或少喝酒。

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。

出现以下 5 种表现说明免疫力下降：

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。但是免疫力较差的人，可能出现伤口愈合较慢，且会出现发炎、溃烂等情况。

2. **容易出虚汗。**与他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力较差。这类人还可能在睡觉时容易出虚汗，且总是睡不踏实。

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。免疫力较差时，病菌更易进入人体。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，但是有人却出现上吐下泻。

4. **频繁生病，反复不断。**时常感冒、发烧、咽喉不适，且在生病后长时间没有康复，也说明自身免疫力可能较差。

5. **无精打采，总觉得累。**当人体免疫系统不够健全时，也可能带来慢性疲劳的问题。人体很容易感到浑身无力、疲惫，稍微活动一下就没有力气，这也是免疫力较弱的表现。

来源：CCTV 生活圈