

五种食物有助恢复免疫力

1. **蘑菇**。蘑菇里首选香菇。香菇性平、味甘，具有益气补虚、健脾胃的功效。有研究发现，香菇含有丰富的钾、钙等矿物质，有抑制肝内胆固醇增加、促进血液循环、降低血压、滋养皮肤等作用。香菇适合搭配高钙食物，其中的维生素D能促进钙吸收，让补钙效果翻倍。

2. **胡萝卜**。胡萝卜含有一种糖化酵素，能分解食物中的亚硝胺和木质素，使体内的巨噬细胞的活力提高2~4倍，增加机体免疫力。生食胡萝卜可以降血脂和胆固醇，并可预防冠心病、动脉硬化等疾病。

3. **蜂蜜**。蜂蜜有极好的抗菌消炎作用。长期服用，能提高免疫力，预防细菌、病毒感染。

4. **娃娃菜**。据测定，每百克娃娃菜中约含有287毫克的钾，而同等重量的白菜仅含钾130毫克。钾是维持神经肌肉应激性和正常功能的重要元素，经常有倦怠感的人，多吃娃娃菜可起到不错的调节作用。常见的菜谱“上汤娃娃菜”就是很好的做法，可多加些金针菇，用鸡汤来做高汤，对提高免疫力也有好处。

5. **芥菜**。提到叶酸，很多人可能会想到菠菜，其实芥菜的叶酸含量是绿叶菜中最高的。芥菜维生素C的含量仅次于甘蓝菜。此外，芥菜还含有类黄酮素、萝卜硫素等，可预防细胞老化，提高免疫力。

来源：“云南中医”微信公众号



周煜/绘

不要相信所谓的“人工退税”。

5. **教唆填报虚假个税信息**。骗子通过各种方式教唆纳税人虚构或篡改个人所得税申报信息，以“利用税收优惠政策”“减轻个人负担”等为诱饵，诱导其交纳高额费用。

警方提示：教唆填报虚假个税信息骗局具有欺诈性。在个税申报期间，极容易被各种骗子“盯上”，诱导纳税人登录虚假网站填写个人信息，导致个人信息泄露，财产损失。在申报个税信息时，一定要按照官方指引进行操作，如遇到税务方面的问题，可咨询12366或本地税务机关。

来源：“科普中国”微信公众号