

抚摸宠物 静心画画 少吃肥肉

10件事提高免疫力

每次流感都没落下,天气忽冷忽热就生病……这有可能是免疫力出了问题。美国“福克斯新闻网”7月3日载文,教你做好10件事,远离疾病。

没事儿唱首歌 德国法兰克福大学的一项研究表明,唱歌有利于改善心情,提高体内抗体水平。美国威拉姆特大学的一项研究也发现,如果人们在演奏打击乐的同时跟着哼唱,抗体水平更高。

抚摸宠物 美国威尔克斯大学最新研究发现,轻抚宠物18分钟可使体内球蛋白A(有助抗击病菌)水平明显升高。宠物给人带来的愉快情绪,还可促进大脑释放具有增强免疫力作用的化学物质。

静下心来画画 美国洛克菲勒大学博士布鲁斯·麦克尤恩表示,长期的压力会抑制免疫细胞。要想彻底放松身心,不妨定期静下心来练习瑜伽、画画,或做一些填字游戏。

每餐保证3种颜色果蔬 美国农业部查尔斯·斯蒂文森表示,颜色鲜艳的果蔬富含类胡萝卜素、抗氧化剂、维生素A和C,有助增强免疫细胞功能。每天最好吃5种~9种颜色的果蔬,每餐至少3种颜色。

每天减掉500卡路里 美国塔夫茨大学最新研究发现,减肥后免疫功能会得到显著改善。要想健康减重,可以每天从饮食中减掉250卡路里热量(约两碗米饭),同时通过运动燃烧掉250卡路里(相当于慢跑40分钟)。

少吃肥肉 美国农业部人类营养研究中心主任、塔夫茨大学博士敏·尼克宾·梅亚达尼表示,高脂肪饮食会降低免疫系统功能,建议每天脂肪摄入量控制在食物总热量的25%~30%。其中以单不饱和脂肪酸(橄榄油等)和多不饱和脂肪酸(葵花子油、玉米油等)为主,限制饱和脂肪酸(黄油、肥肉等)和反式脂肪酸(含氢化油的食物)。

睡前不运动 美国西奈山医学中心研究表明,睡眠充足者体内白血球细胞(能杀灭细菌)明显多于疲劳人群。专家建议,每晚应保证7小时~9小时的睡眠。卧室凉爽、安静和黑暗是保证快速入睡的三要素。睡前3小时不要喝咖啡和酒,避免剧烈运动。

吃点豆制品 梅亚达尼博士表示,蛋白质中的氨基酸是免疫细胞的“建材”,有助于阻止病原体入侵。瘦肉、鱼、去皮禽肉、鸡蛋、豆类等都是很好的蛋白质来源。

游泳45分钟 美国耶鲁大学预防研究中心主任大卫·卡茨表示,适度运动能使生病概率降低一半,建议每天快走、骑自行车或游泳45分钟,每周5次。需要提醒的是,马拉松等持续时间长、强度大的运动反而伤害免疫力。

喝酸奶 英国伦敦罗森健康研究中心格里格·雷德博士表示,益生菌有助于预防或减轻肠胃、泌尿、呼吸系统疾病。酸奶、大豆发酵食品都是不错的选择。

(陈希)

