

♥♥♥改善饮食习惯，增强体质提高自身抵抗病毒的免疫力！♥♥♥

## 介绍保护肠道、提高免疫力的小知识

能击退外来细菌和病毒，在工作的是我们自身的免疫细胞。身体内的免疫细胞有 70%是在肠道内。为了免疫细胞能很好地发挥它们的作用，整備好肠道内的环境显得非常重要。肠道内有约 1000 种、100 兆个肠内细菌生息在那里，这里面有大家所知的乳酸菌、双叉乳杆菌等的有益菌，有着提高免疫力的功能。




### ◎如何增加肠道内的有益菌？

从食品中直接吸收	发酵食品中含有丰富的乳酸菌，有利于肠道内免疫细胞的生存。	食物纤维、低聚糖能送到大肠是益菌的粮食	有利于在肠道内自然增殖
	 <p>ヨーグルト、キムチ、納豆、ピクルス、ぬか漬</p>	 <p>白菜、ほうれん草、しいたけ、エリンギ、しめじ、えのき、キャベツ、大根、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん</p>	
	重要的是坚持每天吃一点发酵食品！	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食物纤维 在植物性的食品蔬菜、菌类、海藻类、豆类、水果类中丰富含有</li> <li>● 低聚糖 在牛蒡、芦笋、土豆、大豆等丰富含有</li> </ul>	

☆注意！无论是什么食品吃过量了，都会引起糖分和盐分的过量摄取，任何食品都应该适量地！！

☆注意！肠道内有害菌增加的原因有以蛋白质和脂质为主的饮食生活，不规则的生活、各种压力和便秘等。

### ◎保护肠粘膜能健全肠道内的环境，有健全的肠道环境非常重要！

蛋白质是做肠道内粘膜、免疫细胞的材料	维生素 ACE 能起肠道内粘膜的更新、修补的作用	含高的盐分食品会破坏肠道内粘膜
含蛋白质丰富的食品 	含维生素 A、 维生素 C、 维生素 E 丰富， 这 3 种维生素也称维生素 ACE！ 	要争取每天能减盐 3 克 
每餐都要吃蛋、牛奶、肉、鱼等含蛋白质的食品。	要吃含维生素 ACE 丰富的黄绿色蔬菜。	活用减盐食品等，力争过少盐的饮食生活！

### ◎在日常生活中要注重饮食，并注意营养平衡

肠道内的菌群很容易受饮食生活和生活压力的变化而变化，平时注意饮食的营养平衡很重要。在防止新冠病毒感染期间，很多人在家里度过的时间增加了，过好一日三餐的生活、注重饮食的营养和平衡十分重要。

