

开心果帮助提高免疫系统

免疫系统

免疫系统是抵御感染的第一道防线。健康的免疫系统有助于愈合过程并缩短恢复时间。开心果提供免疫系统正常运作所需的重要营养素。

坚果因素

坚果,比如开心果,通过为人体提供重要的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物化学成分(植物中的活性化合物)来提高免疫系统。



开心果所含的营养素帮助提高身体的防御能力

B族维生素 (B1、B6和叶酸)

是对抗感染所需的维生素

锌、镁和硒

有可能帮助降低病毒感染风险和严重程度

蛋白质

免疫细胞可以清除受损细胞、细菌和病毒,而蛋白质可以帮助维持免疫细胞的平衡,进一步增强免疫系统

γ-生育酚 (抗氧化剂)

有助于快速恢复和减轻气道炎症

铜

有助于抗体的产生,从而维持免疫系统的平衡

多酚和类胡萝卜素 (叶黄素和玉米黄质)

提高免疫细胞的活性,帮助减轻炎症和增强身体的抗氧化防御机制

益生元:纤维和更多可能性!

消化道中含有益生菌的食物,可以保护身体免受感染并调节黏膜免疫系统。研究表明开心果具有益生元特性,有助于增加益生菌的数量¹

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24642201>

