

MINDING OUR MUSCLES FOR IMMUNE HEALTH

增肌力，增强免疫力

疫情以来，增强免疫力成为大家更加关注的焦点。如何才能增强人体的免疫功能、避免感染疾病呢？有的营养学家建议我们应该多吃水果与蔬菜，定期运动训练并保持充足睡眠。的确，这些都是维持人体免疫系统的良好生活方式，但您知道吗，肌肉量与人体免疫系统也有很大关系。

肌肉与免疫系统

研究显示，骨骼肌中包含至少50%的蛋白质，约占人体总重量的40%。这些肌肉储存免疫系统所需的蛋白质，分泌免疫细胞激素，还会释放某些对免疫细胞的增殖、刺激和分布起到极为重要作用的化合物。

当身体肌肉量流失或不足时，身体的免疫系统功能就会随之下降。国外一些研究发现：若肌肉含量下降约10%，人体的患病风险就会增加；下降30%左右，患重症的风险就会大幅提升；而当下降超过40%时，感染肺炎，甚至致使死亡的风险将会大幅提升。

提升免疫系统的建议：

一、摄入维生素D

免疫力并非越高越好，而是像体操选手走平衡木那样，须维持平衡。免疫系统中的白血球细胞表面有维生素D受体和活化酵素，摄入适量的维生素D，可让免疫系统发挥更好的作用。很多时候，缺乏维生素D不是免疫性疾病的根本原因，但常会使

这类疾病状况恶化。

二、摄入蛋白质

如果您计划通过运动训练减重减脂，需要特别注意蛋白质的摄入量。当然，您可以参考营养指南所建议的10%至35%作为基本量，在脂肪与碳水化合物的比例之间取得最高比例，或者采用简单的计算公式来规划自身的蛋白质需求量。一般而言，许多营养学专家都建议普通的减重者每日摄入单位公斤体重0.8至1克的蛋白质，而重量训练者或是运动员，则需要每日摄入单位公斤体重1.2至1.7克的蛋白质。需要注意的是，这里的重量训练者或运动员，指每周运动10到12小时以上的人群。

三、养成重训的习惯

随着年龄增长，人体各项器官的生理功能会逐渐下降，肌肉质量也会减少。根据研究，大部分成年人在40岁后，肌肉质量平均每10年会减少8%，到70岁后，流失速度会加快，每10年减少15%；特别是大腿肌肉，在40岁后每10年下降10至15%，70岁后每10年下降25至40%。拥有足够的肌肉量不仅可维持身体姿势平衡、帮助身体支撑骨骼、改善腰酸背痛、膝关节疼痛等问题，更能促进血液循环、提升基础代谢率、控制体重、减缓老化。

增肌力，增强免疫力！希望会员朋友加强肌肉训练，提高自身免疫力，保持健康体魄。🐦

