

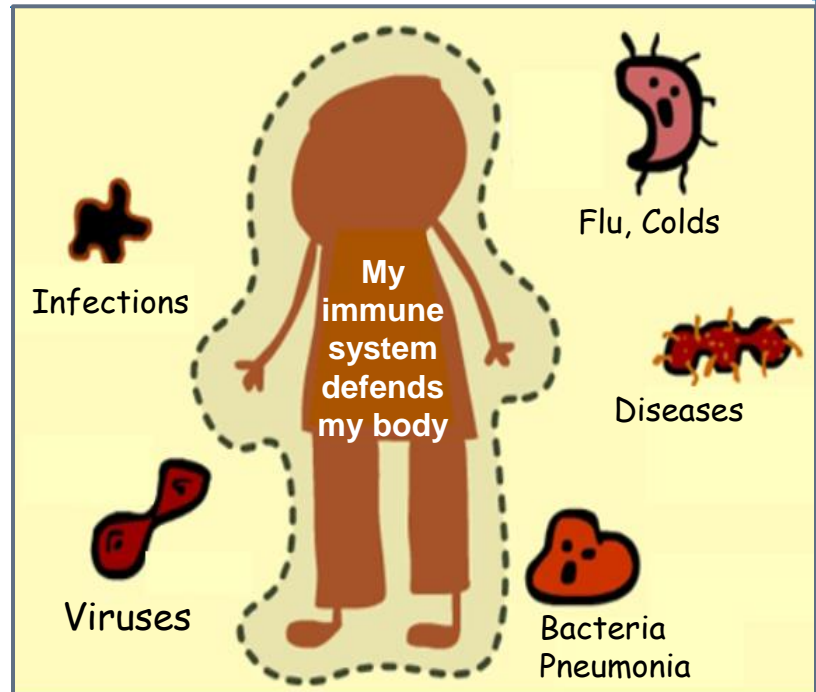


## BẢN TIN SỨC KHỎE 1/2018: TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH

Hệ miễn dịch là hàng rào phòng thủ tự nhiên của cơ thể

Đây là mạng lưới phức tạp gồm các tế bào, mô và cơ quan tập hợp phòng thủ chống lại vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, nấm gây bệnh cho cơ thể.

Ăn uống không lành mạnh, ít vận động, ngủ không đủ, stress kéo dài góp phần làm suy yếu hệ miễn dịch. Khi hệ miễn dịch kiệt quệ, vi khuẩn, virus và độc tố sẽ xâm chiếm cơ thể. Kết quả? Bạn mắc bệnh.



## 6 cách đơn giản để tăng cường hệ miễn dịch

### 1. NGỦ ĐỦ GIẤC

Các nghiên cứu chứng minh ngủ đủ giấc sẽ tăng cường hệ miễn dịch và giúp mau lành vết thương.



### 2. DÙNG CÁC LOẠI VITAMIN

Vitamin C & D đặc biệt quan trọng, tương tự các chất khoáng như kẽm. Bổ sung các chất trên vừa đủ, không nên dùng quá nhiều.

### 3. UỐNG ĐỦ NƯỚC

Uống đủ nước theo nhu cầu cơ bản rất cần thiết. Nước giữ vai trò trong mọi chức năng chuyển hóa của cơ thể. Nước cũng giúp phân phối các chất dinh dưỡng đến tế bào và loại bỏ chất độc hại.



#### 4. TẬP THỂ DỤC ĐỀU ĐẶN

Tập thể dục giúp tăng tạo bạch cầu và các tế bào miễn dịch. Ngoài tác dụng trực tiếp trên hệ miễn dịch, tập thể dục thường xuyên giúp giảm stress và có giấc ngủ sâu. Cả hai yếu tố trên làm tăng cường hệ miễn dịch.



#### 5. GIẢI TỎA STRESS

Stress ảnh hưởng tiêu cực đến đáp ứng miễn dịch, làm dễ mắc bệnh và kéo dài quá trình lành vết thương. Bước quan trọng đầu tiên là xác định nguyên nhân gây stress trong cuộc sống. Bước tiếp theo giảm ảnh hưởng đến mức tối thiểu lên cơ thể.

##### Các phương thức giải tỏa stress gồm có:

- Thực hành thư giãn gồm hít thở sâu
- Chú ý phản ứng của bạn đối với mọi người và hoàn cảnh
- Cân bằng công việc và giải trí
- Tiến hành (công việc) từng bước một
- Luôn nghĩ đến điều tích cực
- Đơn giản hóa cuộc sống



#### 6. THỰC PHẨM TƯƠI

Ăn nhiều rau xanh và trái cây, cũng như các loại hạt, ngũ cốc và thực phẩm có nhiều chất xơ. Những loại này chứa nhiều chất chống oxy hóa— bao gồm vitamin A, C, E, kẽm và selenium.

##### Thực phẩm làm suy yếu hệ miễn dịch gồm có:

- Thức ăn chiên và nướng
- Thực phẩm chế biến và tinh chế
- Đường, bột mì, sản phẩm từ động vật
- Thực phẩm sặc sỡ có nhiều chất phụ gia, bảo quản
- Thức uống có nhiều cồn và caffeine



*Lưu ý: Thông tin này được Marsh & Mercer chuyển tải từ nguồn bên ngoài, nhằm lưu tâm cộng đồng về sức khỏe tổng quát. Thông tin này không mang tính chất bắt buộc, quý vị nên tìm lời khuyên thích hợp nhất từ chính bác sĩ điều trị của mình.*