

通常将人体的免疫功能分为特异性免疫（又称获得性免疫）和非特异性防御机制（又称先天性免疫），淋巴细胞及抗体属于特异性免疫，皮肤、黏膜、吞噬细胞属于非特异性防御机制，这两种免疫功能密切关联。

维持免疫力须依靠合理膳食和多种营养素的联合作用，其中蛋白质扮演着核心角色，是生命的物质基础。关于蛋白质的作用有很多研究，人体内有数以百计的各种类型的蛋白质，发挥着各自重要的生理功能，包括但不限于：促进生长发育和组织修补；调节人体的生理功能；构成免疫活性物质；构成遗传基因的物质基础；调节水盐代谢和酸碱平衡；运输营养物质等。

在整个生命过程中，饮食提供能量和营养素来满足免疫系统需求，如果饮食来源不足，也可以通过消耗内源（如身体储存）来满足。能量/蛋白质营养不良与免疫功能降低、感染易感性增加的关系确凿。几乎所有形式的免疫功能均受能量/蛋白质营养不良的影响，其非特异性防御与细胞免疫降低更严重。能量和宏量营养素和/或特定微量营养素不足都可以损害免疫系统，导致免疫功能低下。

3. 大米、面粉是否越白越好

为了追求口感和风味，精白米、精白面往往更受消费者欢迎。其实，提高谷物加工的精度降低了谷物的营养价值。由于过度加工，谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚芽被分离出去，仅留下淀粉含量高的胚乳部分，从而导致营养价值下降，膳食纤维损失严重，B族维生素和矿物质的损失占60%~80%。因此，长期食用精白米和精白面对健康不利，可造成维生素和矿物质摄入不足，甚至导致维生素缺乏病，如维生素B₁缺乏可引起脚气病。所以大米、面粉不是越白越好，从营养学角度，提倡适量地吃全谷物。

4. 血糖生成指数和血糖负荷

食物中的碳水化合物进入人体后经过消化分解成单糖，随后进入血液循环，进而影响血糖水平。由于食物进入胃肠道后消化速度不同，吸收程度不一致，葡萄糖进入血液速度有快有慢，数量有多有少。因此即使含等量碳水化合物的食物，对人体血糖水平的影响也不同。

食物血糖生成指数（GI）是指含50g碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖在一定时间（一般为2个小时）体内血糖反应水平的百分比值，反映食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100。

血糖生成指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标。一般而言，食物血糖生成指数>70为高GI食物，55~70为中GI食物，<55为低GI食物（表1-13）。食物的血糖生成指数受多种因素影响，包括合理搭配、食物加工、烹调方法及膳食中所含的蛋白质、脂肪和膳食纤维等。

值得注意的是，有些血糖生成指数低的食物并不表示可以多吃。研究发现，果糖虽然属于低GI（23）食物，但如果摄入过多，可能会引起腹泻和血甘油三酯升高。西瓜的GI虽较高（72），但碳水化合物含量较低，在摄入少量西瓜的情况下，对血糖水