

# 解读各种维生素的功效益和营养

食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物,可分为脂溶性维生素和可溶性维生素。但是,维生素种类那么多,对我们的免疫力都起什么作用呢?

## 脂溶性维生素:人体免疫少不了它

### 1.维生素A

维生素A能促进免疫球蛋白的合成,提高人体感染和抗肿瘤能力;维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变,从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中,如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等;除了动物性食物,植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A,其主要存在于深绿色或橙红色的蔬菜或水果中,如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

### 2.维生素D

维生素D是一种重要的免疫调节剂,体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成,并调节细胞因子分泌的模式;组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染,其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得,食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

### 3.维生素E

维生素E对维持正常免疫功能,特别是对T淋巴细胞的功能很重要:能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应,促进吞噬;有研究表明,维生素E可通过影响核酸、蛋白质代谢,进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外,大麦、燕麦和米糠,以及坚果也是维生素E的优质来源。

## 水溶性维生素:抗氧化的一把好手

### 4.维生素B6

维生素B6促进体内抗体的合成,有利于核酸和蛋白质的合成,以及细胞的增殖。缺乏维生素B6时抗体的合成减少,人体抵抗力下降,会损害DNA的合成。因此,维生素B6对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B6的食物来源广泛,动植物性食物中均含有,如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B6含量也较多,如香蕉、卷心菜、菠菜等。

### 5.维生素C

维生素C具有抗氧化作用,可以保护免疫细胞免受氧化损伤,促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能、T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外,维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物,新鲜蔬菜和水果中含量最多,如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果,并合理烹调,一般能满足人体需要。



合理膳食是健康的基础,维生素是人体必要的营养素之一,虽然不像碳水化合物、蛋白质、脂肪等需要大量的摄入,但是缺了不可,所以我们必须通过均衡、合理的饮食补充足量的维生素,为人体铸就免疫基石提

供重要支持! 文章来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所**  
 网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com  
**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐** 接受各种保险 自费更加优惠  
**中医门诊 中医养生**  
 跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
 遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;  
 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。  
 电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
 地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸**  
 Capital Acupuncture & Herbal Care  
**陈智松 博士**  
 预约电话: 301-820-2528  
 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险  
 地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
 位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。  
 3-094

**中华堂中医馆**  
 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生  
**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。  
**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。  
**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。  
**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。  
**中医养生保健**  
 受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。  
 预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
 诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**北维精锐牙科中心**  
 Premier Dental Arts  
 竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求  
**余璠 牙医博士**  
 Fan Yu DMD, MS  
 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
 原武汉大学口腔医学院住院医师  
**免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务**  
 接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价  
 4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

**裴万征 医师**  
 Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
**妇产科**  
 703-698-9668  
 starcareobgyn.com  
**聚有十多年临床经验**  
**诊所手术**  
 子宫内窥镜手术: 根治经血过多  
 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
 痔疮切除、乳房肿块切除  
 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀  
 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
**自费优惠**  
 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生  
 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科  
 Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**医生专版**