

# 什麼是免疫力，日常平衡免疫力6大招

免疫力是人體重要的防禦、偵測機制系統，可抵抗消滅外來的異物，像是病毒、細菌等侵襲。

免疫力如同雙面刃，過高、過低都會影響身體健康，維持平衡狀態才是最好的，當人體的免疫力正常發揮功能時，身體可防禦外來疾病的威脅。

然而免疫系統有時也會失靈，自己攻擊自己，造成疾病發生，該如何不讓免疫系統失靈混亂，這與自身調控有很大關係，建議平時應養成規律生活作息、均衡飲食、規律運動，讓免疫系統正常運作，建立優勢的防禦能力。

- 1) 均衡健康飲食，選擇當季新鮮蔬果，三餐定時定量
- 2) 規律正常的生活作息，戒菸酒，避免熬夜及日夜顛倒
- 3) 養成規律的運動習慣，維持健康合宜的體重
- 4) 避免服用來路不明的藥物及偏方，以免長期不當服用影響身體健康
- 5) 適時緩解生活、工作情緒壓力，維持愉悅的心情，避免過度疲勞
- 6) 補充健康的營養保健食品，選擇合宜的保健品補充身體所需的營養