

# 各种维生素的功效率和营养看这里!

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水溶性维生素。

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水溶性维生素。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:人体免疫缺不了它

### 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红橙黄色的蔬菜或水果中,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。

### 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!



**CCACC ADHC**  
301-820-7167  
邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm  
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



**Friends HEALTH CARE TEAM**

# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

### 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

