

Health & Nutrition Sciences

100% 果汁与免疫健康

100% 果汁含有使身体免疫系统保持最佳状态的重要营养素。当然，不同的水果和蔬菜含有不同的营养素，因此最好食用各种完整的水果、蔬菜和 100% 果汁，以确保足够摄入各种营养素。



100% 果汁中的营养素如何支持我的免疫系统？

维生素 A

维生素 A 是一种抗氧化剂，可保护您的细胞免受活性氧自由基的侵害。它对许多抗感染细胞的机能很重要，包括自然杀伤 (NK) 细胞、巨噬细胞和中性粒细胞。¹



它存在于哪些食物中？
胡萝卜汁是维生素 A 的绝佳来源，其他果汁也可以强化维生素 A。

维生素 C

维生素 C 是一种抗氧化剂，有助于伤口愈合，对许多免疫系统功能至关重要，包括白细胞的产生和功能。²



它存在于哪些食物中？
橙汁和葡萄柚等柑橘类果汁中天然富含维生素 C，同时，许多其他果汁也强化维生素 C。

维生素 E

维生素 E 是一种抗氧化剂，对许多支持免疫功能的机制至关重要。³



它存在于哪些食物中？
维生素 E 存在于含有菠菜和 / 或其他绿色蔬菜的蔬菜汁中，但其他果汁也可以强化维生素 E。

参考资料：

1. Huang, Z., et al., Role of Vitamin A in the Immune System. J Clin Med, 2018. 7(9).
2. Carr, A.C. and S. Maggini, Vitamin C and Immune Function. Nutrients, 2017. 9(11).
3. Lee, G.Y. and S.N. Han, The Role of Vitamin E in Immunity. Nutrients, 2018. 10(11).