

损害免疫力的 3件事



1 糖

虽然葡萄糖是免疫细胞的功能和再生作用所必需的，但大量的葡萄糖会导致免疫系统功能受损。

“研究表明，糖摄入量的激增会抑制你的免疫系统。当你的免疫系统受损时，你更有可能生病。如果你吃大量高糖或精制碳水化合物食物和饮料，身体会将其加工为糖，你身体抵御疾病的能力就会下降。”



3 压力

“中枢神经系统（CNS）、内分泌系统和免疫系统是相互作用的复杂系统。压力及其产生的负面情绪会扰乱这些系统之间敏感的相互作用，从而使免疫反应失调。慢性压力可以通过改变1型/2型细胞因子平衡来抑制或失调先天性和适应性免疫反应，从而诱导低度炎症并抑制免疫保护细胞的功能。”



2 睡眠不足

2011年的一项研究发现，“慢性睡眠障碍可以被视为一种非特定的慢性压力状态，它本身会影响免疫功能和整体健康。”

慢性睡眠障碍会增加患各种疾病的风险。一方面是持续的全身炎症，以及明显的免疫缺陷，其特征是对感染的易感性增强。”

在秋冬季节使用 NMN 和 Anoni 以及我们的 Easy Sleep 启动您的免疫支持，以获得更好的睡眠！

