

搞定身體發炎

生活毛病輕鬆搞定



【身體發炎會引發各種疾病！3方法提升免疫對抗發炎】

建議每天久坐6小時以上的人，起身做這三件事

長痘痘、喝咖啡燙到舌頭、傷口開始「紅、腫、熱、痛」，

這表示免疫系統開始作用，就是「發炎」，而每天讓身體一直發炎，該怎麼做才能滅火呢？

一但發炎，免疫大軍會派白血球、分泌自由基、前列腺素等，讓血管開始擴張，

一直到目標（病毒或其他外來物）成功被消滅，身體則開始啟動復原機制。

但是，像肥胖、紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、癌症等則屬於「每天、慢性又連續」的發炎現象，

此類的「無菌發炎」不像紅腫熱痛這麼容易察覺，總是悄無聲息

仔細想想，明明沒有壞人卻在身體裡四處點火、難以發現。

這時候運動就是有效提升全身免疫力的好方法

有氧運動（如跑步、游泳）；

肌肉訓練：每週3次、每次運動讓心跳每分鐘達130下、持續30分鐘，

能減少身體發炎、少長痘痘、保護心血管、提升免疫力！

快走也可以喔！因為2019的科學發現，每天久坐>6小時的工作者，

若能「起來走路」當作運動，也能降低死亡率，有動就有差

飲食中則可以

一、避免糖、高果玉米糖漿

二、避免反式脂肪、飽和脂肪

三、避免加工食物

四、避免過量的酒精

今天晚飯後，起身去運動吧～

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

