

免疫力を高めるファイトケミカル

- ・ **イソチオシアネート** (キャベツ) ←イオウ化合物
: 免疫細胞の数を増し、活性化する
- ・ **システインスルホキシド** (ニンニクやネギ類) ←イオウ化合物
: 免疫細胞を活性酸素から守る
- ・ **プロアントシアニジン** (クランベリー、松樹皮) ←ポリフェノール
: 抗ヒスタミン効果、炎症の軽減
- ・ **β -グルカン** (キノコ類) ←糖質関連物質
: がん細胞を攻撃する免疫細胞を活性化する
- ・ **オイゲノール** (バナナ) ←香気成分
: 免疫細胞の数を増し、活性化する