



芹菜

富含膳食纤维、
维生素，能预防便
秘、降低血压。

富含的硒元素是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，延缓衰老。
含有的植物杀菌素能帮助人体抵御细菌病毒的侵袭，提高抗病能力。

洋葱



属于碱性食品，可以中和体内的酸性物质，从而缓解疲劳，增强免疫力和抗病力。

苹果



杏鲍菇



富含蛋白质、多种维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质，可提高机体免疫力，降脂、美容、防癌。

猕猴桃

猕猴桃中含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及叶酸，可延缓衰老，增强机体免疫力、缓解紧张情绪。



香菇

香菇素能增强心脏、肝脏及腺体的功能，可以增强人体活力，延缓衰老。

香蕉



含有维生素A、果胶、钾、镁等营养，可增强机体抗病能力、愉悦心情，预防便秘。



茄子

富含维生素C、维生素E、维生素P，可预防心血管疾病，增强免疫力。

南瓜



南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂，能促进细胞因子的生成，提高机体免疫力。



荔枝

荔枝中富含蛋白质、多种维生素及钙、钾、磷等矿物质，能增强人体免疫力，延缓衰老。

番茄



番茄中的番茄红素能消除导致人体衰老的自由基，还能防辐射、防癌。

油菜



油菜是低脂肪蔬菜，且富含膳食纤维、胡萝卜素及维生素C，能维持细胞活力，延缓人体衰老。

草莓



富含膳食纤维、氨基酸、维生素C及矿物质，能提高身体素质，增强机体免疫力。

玉米

被誉为“长寿食品”，富含膳食纤维、胡萝卜素类，多种维生素及矿物质。



生姜

生姜里含有的姜酮能刺激食欲，促进消化吸收，对人体免疫力。

葡萄



葡萄中的类黄酮是一种强效抗氧化剂，能清除体内的自由基，维持细胞活力。

菠菜

菠菜中含有胡萝卜素、膳食纤维及铁元素，能增强体质、保护视力、预防便秘、补血养颜。



哈密瓜

属于低热量、低脂肪水果，富含多种维生素和矿物质，可有效增强机体免疫力。



你吃对了吗

不靠补品，不靠药品，吃吃喝喝增强免疫力！

王海玲 编著

王海玲 编著

你吃对了吗

增强免疫力



不靠补品，不靠药品，
吃吃喝喝增强免疫力！

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

增强免疫力，你吃对了吗 / 王海玲编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-121-27468-8

I . ①增… II . ①王… III . ①保健—食谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 257943 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：朱亚娥

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：北京天宇星印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.75 字数：207 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言

我们都听说过免疫力，但却很少有人清楚地知道，什么是免疫力？免疫力具体有哪些作用？

简单来说，免疫力是人体自身的防御机制，主要有三个方面的功能。首先是防御能力，能保护机体不受损害，帮助机体消灭外来细菌、病毒以及预防疾病；其次是清洁能力，能不断清除衰老、损伤、死亡的细胞，保持体内的净化更新；第三是监控能力，能及时识别和清除染色体畸形或变异的细胞，预防癌症的发生。

正常情况下，人体免疫系统会将人体免疫力调整到一个合适的水平。但这并不表示人体免疫力始终不变，除受遗传、年龄等因素影响外，人体免疫力还会受到饮食、运动、心理等方面的影响。医学专家指出，不良的生活习惯是导致现代人免疫力低的重要原因，如缺少睡眠、吸烟酗酒、暴饮暴食、久坐不动、过度劳累、心灵脆弱、滥用抗生素等。正是这些不良习惯，导致许多人免疫力低下，轻则亚健康、感冒等小毛病不断，重则被各种“富贵病”（如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等）和癌症所困扰。

对此，我们必须引起警惕，且亟须想方设法提升免疫力。我们不仅要立即改掉那些不良的生活习惯，还要积极锻炼、充足睡眠、劳逸结合、情绪乐观，而合理的饮食更是提升免疫力的关键。

饮食对提升免疫力具有决定性的影响。因为有些食物的营养成分能够协助、刺激免疫系统，可有效增强人体免疫力。那么，我们该怎么吃才能提高免疫力呢？

均衡摄取营养 每天均衡摄取多类食物，包括五谷杂粮、蔬菜水果、鱼肉蛋奶、油脂坚果等，做到食物多样、营养全面。

适当吃些主食 不吃主食会大大降低人体免疫力。主食富含碳水化合物，是人体热量的重要来源，是构成人体细胞和组织的重要成分。

多食抗氧化蔬果 新鲜的蔬果中，含有众多能抗氧化、提升免疫力的营养成分，如番茄中含有番茄红素，胡萝卜中含有胡萝卜素，芹菜中含有膳食纤维，桑葚中含有花青素，芒果中含有叶黄素，等等。

摄取优质蛋白质 免疫系统中的免疫细胞主要由蛋白质构成，建议从食物中摄取优质蛋白质以提升免疫力。富含优质蛋白质的食物有黄豆及其制品、乳类及乳制品、蛋类、肉类等。

增加必需脂肪酸 必需脂肪酸是机体生命活动所不可缺少的，能改善免疫功能。而人体无法自行合成必需脂肪酸，必须从食物中摄取，如核桃、杏仁、亚麻子油、葵花子油等。

补充多糖体 各种菌类食物（如香菇、平菇、金针菇、猴头菇等）含有丰富的多糖体，可增加免疫细胞的数量，有良好的提升免疫力的作用。

.....

当然，要想提升免疫力，上述这些还远远不够。为此，我们特意编写了《增强免疫力，你吃对了吗》一书。全书分为六部分，旨在帮助广大读者朋友有针对性地通过合理的饮食来增强身体免疫力。本书脉络清晰，语言简洁，内容全面，集知识性、科学性、指导性和实用性于一体。本书还配有众多精美图片，让读者朋友在轻松阅读中即可收获更多健康知识。

目录

Part 1 有关免疫力，你究竟知道多少

- 什么是免疫力 / 2
- 免疫力低下易得病 / 3
- 免疫力由哪些因素决定 / 4
- 降低免疫力的不良习惯 / 6
- 饮食对免疫力的影响 / 8
- 免疫力自我小测试 / 9

Part 2 增强免疫力是一个系统工程

- 碳水化合物与免疫力 / 12
- 膳食纤维与免疫力 / 14
- 优质蛋白质与免疫力 / 16
- 脂肪与免疫力 / 17
- 维生素与免疫力 / 20
- 矿物质与免疫力 / 24
- 益生菌与免疫力 / 29





Part 5 增强免疫力的明星食材

明星食材之五谷杂粮 / 32

小米 / 32

黑米 / 34

燕麦 / 36

黄豆 / 38

绿豆 / 40

玉米 / 42

板栗 / 44

核桃 / 45

莲子 / 46

明星食材之蔬菜水果 / 48

番茄 / 48

胡萝卜 / 50

茄子 / 52

菠菜 / 54

南瓜 / 56

红薯 / 58

西蓝花 / 60

洋葱 / 62

苹果 / 64

香蕉 / 66

草莓 / 68

葡萄 / 69

明星食材之肉蛋水产 / 70

牛肉 / 70

羊肉 / 72

鸡肉 / 74

乌鸡肉 / 76

兔肉 / 77

鸡蛋 / 78

紫菜 / 80

海带 / 82

虾 / 84

鲫鱼 / 86

鳊鱼 / 88

带鱼 / 90

明星食材之菌类 / 92

银耳 / 92

黑木耳 / 94

香菇 / 96

金针菇 / 98

猴头菇 / 100

Part 4 增强免疫力不可不知的饮食细节

膳食平衡是重要原则 / 102

粗细搭配有益健康 / 103

荤素搭配，荤少素多 / 106

酸碱平衡，免疫力才高 / 108

想要免疫好，常吃七分饱 / 110

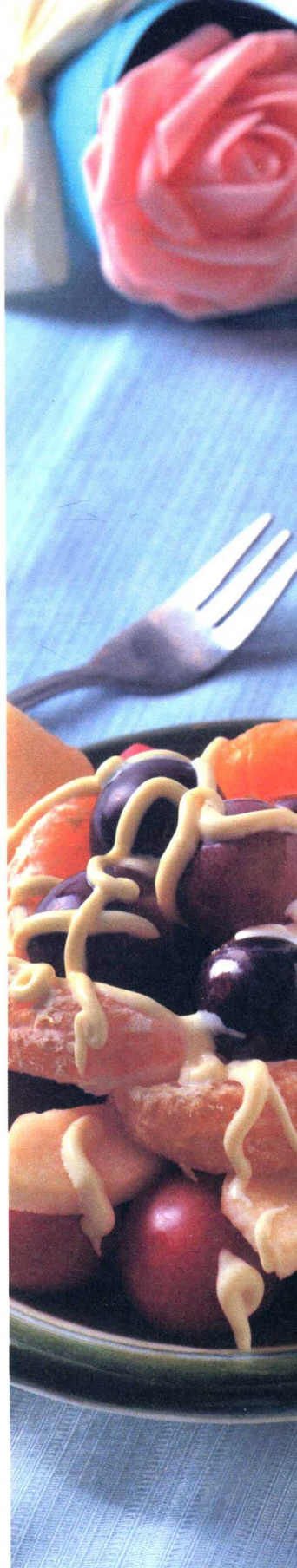
一日三餐，吃对了才健康 / 112

科学饮水也能增强免疫力 / 116

喝牛奶、咖啡、茶的学问 / 119

喝蔬果汁，胜过喝碳酸饮料 / 124

你不可不知的饮食小细节 / 125





Part 5 对症增强免疫力保健康

- 体倦乏力，容易感冒——健脾益气 / 130
- 歇斯底里，情绪低落——行气解郁 / 133
- 面色苍白，头晕眼花——养血补血 / 136
- 脸色晦暗，记性变差——活血化瘀 / 139
- 失眠多梦，五心烦热——滋阴清热 / 142
- 手脚发凉，腰膝酸软——温补肾阳 / 145
- 身体肥胖，皮肤油腻——健脾祛湿 / 148
- 脸上长痘，眼睛红赤——化湿清热 / 151

Part 6 全家人增强免疫力营养方案

儿童免疫力与食谱推荐 / 156

儿童的生理特点 / 156

儿童的合理膳食原则 / 157

儿童营养食谱推荐 / 159

青少年免疫力与食谱推荐 / 163

青少年的生理特点 / 163

青少年合理膳食原则 / 164

青少年营养食谱推荐 / 165

成年人免疫力与食谱推荐 / 169

成年人的生理特点 / 169

成年人合理膳食原则 / 170

成年人营养食谱推荐 / 171

老年人免疫力与食谱推荐 / 175

老年人的生理特点 / 175

老年人合理膳食原则 / 176

老年人营养食谱推荐 / 177



Part 1

有关免疫力，你究竟知道多少

除了先天遗传外，我们的免疫力与后天因素有着很大的关系，如缺乏睡眠、吸烟酗酒、滥用抗生素、久坐不动、饮食不当等不良习惯，都会影响人体免疫力。人体免疫力低，不仅会引起亚健康、体质差，而且更容易被疾病侵袭。



什么是免疫力

世界卫生组织对免疫力进行了这样的概括：免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的所有对人体有害的病菌，并处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，以及识别、处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。现代免疫学认为，免疫力是人体识别和排除“异己”的一种生理反应。简单来说，免疫力可以分为以下两类。

一、天然免疫力

天然免疫力又称先天性免疫力，是人一生下来就具有的免疫力。在日常生活中，常常听说很多疾病可能会感染动物，却不会感染人，这就是因为人类对这些疾病有天然免疫力。再如，人类的某个种族可能会对某些疾病具有免疫力，但其他种族可能就比较容易被感染；而在同种族的人中，也许某个人对一种疾病具有免疫力，而其他人却容易被感染。

二、后天免疫力

后天免疫力又称获得性免疫力，是人在生活过程中自然获得或通过注射疫

苗得到的，由血液中的抗体、蛋白质产生，可以抗击身体中的外来物质。每种抗体只能保护身体对抗一种外来物质。抗体属于身体免疫系统的一部分。概括来说，后天免疫力可以是主动的，也可以是被动的。

如通过生病来获得免疫，通过注射已被杀死或减弱的疾病产生细菌或病毒来获得免疫，通过注射被稀释的由细菌或病毒产生的毒素来获得免疫……不管使用哪种方式获得自动免疫性，都会刺激抗体的产生。自动免疫性可以预防的疾病有霍乱、腮腺炎和伤寒等。

一种疾病的被动免疫力可通过注射免疫疫苗来获得，免疫疫苗的获得来自其他动物体内，这种动物之前就对这种疾病有免疫力。被动免疫力不会持续很长时间，其对水痘、传染性肝炎和很多其他疾病有效。

而新生儿对有些疾病的免疫力则是被动免疫，其抗体是在胎儿期从母体通过胎盘获得的。婴儿出生后，其免疫力可以持续一年。吃母乳的婴儿可以从母乳中获得对某些疾病的免疫力。

免疫力低下易得病

相信所有人都明白，免疫力低了就容易得病，这是因为在我们生活的环境里，病毒、细菌、真菌、寄生虫等都时时刻刻在威胁着我们的身体。

研究发现，免疫系统对所遇到的每一种病菌均有记忆，通过呼吸、饮食或皮肤而来的病菌，都会被免疫系统所认识并记住，当免疫系统再次遇到已经遇到过的病菌时，就会对这种病菌产生快速、充分的特异性反应。

由于人体处在各种病原体的包围和侵袭之中，一个人体内的免疫力一刻也不能低下或缺乏，一旦低下或缺乏，随之而来的就是患病（主要是各种感染）。无论是儿童还是成人，一旦出现反复发生的严重感染，并对抗生素治疗无反应时，提示存在着免疫力低下的问题。此外，如果一个人免疫力低下，还常常伴有以下特征。

一、感冒接连不断

突然发现感冒成了家常便饭。天气稍微有点变冷，来不及加衣服，就打喷嚏、流鼻涕，而且感冒后要经历较长一段时间才能治好。

二、经常疲劳

工作感觉没劲，稍微做一点事就感到很累，去医院检查也没发现什么器质性病变，休息一段时间后疲劳可缓解，但持续不了几天，疲劳感又出现了。

三、肠胃严重不适

肚子很娇气，稍不注意就会腹泻。在外面餐馆吃了一个普通的菜，其他人安然无恙，而他却上吐下泻。

四、伤口容易感染

身体哪个部位不小心被划伤后，几天内伤口持续红肿，甚至流脓，正常人很快就可以好，而他却要持续很长时间。



TIPS

温馨小贴士

免疫力并非越高越好

因为一旦免疫力过高，人体也会出现异常情况，可能会对体外部的物质反应过度，也就是通常所说的“过敏”。此时几乎所有物质都可成为过敏原，如尘埃、花粉、药物或食物，它们易刺激机体产生不正常的免疫反应，从而引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性结膜炎、食物过敏等情况。

免疫力由哪些因素决定

生活中，很多人会有这样的经历，在一段时间高强度的工作之后，容易患感冒、口腔溃疡等常见病，而且老年人比年轻人更容易患上一些常见传染病。医学专家提醒，这是因为人体的免疫力降低所导致的结果。概括来说，造成人体免疫力降低有以下几大因素。

一、心理焦虑或消极悲观

焦虑和悲观的情绪会影响到人体的内分泌系统和免疫系统，造成在某一段时间内人体免疫力急剧下降。人们常见的“上火”长口疮，实际上就是由于焦虑的情绪影响到人体免疫力，而使长时间潜伏在口腔中的病菌得到了机会。如果长时间处在焦虑和悲观的情绪里，可能会对人体造成更大伤害。

二、身体过度劳累

过度劳累也会对人体内分泌系统和免疫系统造成影响。休息不足、长时间做重体力工作等都会造成人体超负荷运转，导致免疫力降低。

三、饮食不合理

营养缺乏与过剩是导致人体免疫力下降的重要原因。此外，饮食过饱、不吃早餐、晚餐太油腻、不爱喝水、喝咖啡过量、爱喝碳酸饮料、爱吃快餐、饮食过咸、酷爱甜食、饮食过辣……这些不良的饮食习惯，都会导致人体免疫力下降。

四、锻炼不够

生命在于运动。适量的锻炼能促进人体的内循环和内分泌，促进人体脏器机能的提升，从而提升人体免疫力。但如果锻炼不够，就会使人体的各个系统



经常处在一种懈怠的状态，在出现病菌等入侵的情况下，各项机能就不能被迅速调动起来并投入运转，导致疾病的发生。不锻炼或很少锻炼的人比经常锻炼的人更容易得流感等一些常见传染病就说明了这一点。

五、人体的自然老化

随着年龄的增长，很多人会发现自己的身体越来越差，生病后恢复很慢，并且更容易得感冒等常见传染病，这是因为人的身体器官在自然老化后机能已经不能完全发挥作用，或达不到年轻时的水平，从而造成人体免疫力的下降。

降低免疫力的不良习惯

一、缺少睡眠

缺少睡眠会导致免疫力下降，降低抗击病菌的“杀手细胞”数量。医学专家研究表明，睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子可促使白细胞增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而将侵入人体的细菌和病毒消灭。此外，芝加哥大学的研究发现，与每晚睡 7.5 ~ 8.5 小时的人相比，每晚只睡 4 小时的人，体内抵御流感的抗体减少了 50%。

温馨提示：建议每人每天睡足 8 ~ 9 小时。

二、吸烟酗酒

无论是主动吸烟，还是被动吸二手烟，都会降低人体免疫力，且吸烟是罹患肺癌的重要诱因。而酗酒带来的不仅是酩酊大醉，还有免疫系统功能下降。研究发现，酒精对一些免疫功能的抑制会超过 24 小时。

温馨提示：请立即戒烟，并合理饮酒。

三、滥用抗生素

滥用抗生素有可能破坏肠道的先天免疫力，这也是引起耐抗生素细菌感染的原因。美国医学专家研究发现，肠道免疫功能受损是一种广泛使用抗生素导致的并发症，将使住院治疗患者的身体健康受到更大伤害。尽管抗生素能够消

灭肠道中的很多细菌，但由抗生素治疗引起的肠道先天免疫功能的损伤也为耐抗生素细菌的繁殖提供了温床。

温馨提示：请在医生的指导下使用抗生素。

四、以车代步

研究发现，以车代步、不爱运动的人与经常快走的人相比，4个月内请病假的时间会长两倍。医学专家建议，每天进行30分钟快走等有氧运动，有助于改善白细胞数量，改善免疫系统功能。

温馨提示：建议每天运动40~60分钟，每周3~5次。

五、过于苛求

一个不会宽容、只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己、宽以待人，就等于给自己的心理安上了调节阀。此外，心理学家提醒，总是过于苛求，会导致朋友少、社交圈子小，这样的人更容易生病。

温馨提示：努力做一个有气度和心胸开阔的人。



TIPS

温馨小贴士

请远离噪声污染

噪声不仅损害我们的听力，还会造成肌肉紧张、心跳加速、血管收缩和消化系统出现不适。人如果长期处于噪声之中，会导致血压、胆固醇水平和免疫功能不良变化。因此，请尽力远离噪声污染。

饮食对免疫力的影响

免疫力是人体抵抗疾病侵袭的一种特殊能力。那么，人体的免疫力和饮食又有什么关系呢？医学专家指出，虽然遗传基因在很大程度上决定了人体的免疫力，但环境对免疫力的影响也不容小视。在众多的环境因素之中，饮食因素是影响免疫力的重要因素之一。合理的饮食会让我们的免疫力增强，不容易生病；反之，不合理的饮食会直接影响我们的免疫系统，使得我们的免疫力低下。

此外，不同的食物对免疫力有着不同的影响。有些食物中的营养成分能够刺激免疫系统工作，增强身体的免疫能力。一旦缺乏这些重要营养素，身体的免疫机能将会受到严重影响。

一、免疫力的主力军：蛋白质

蛋白质是构成人体最重要的营养物质之一。人体的免疫系统能发挥作用，也主要靠蛋白质。蛋白质是构成免疫细胞和免疫系统抗体的主要成分。在机体对抗疾病的过程中，蛋白质发挥着不可替代的作用——它是对抗疾病的主力军。临床发现，蛋白质严重缺乏会使人体中免疫细胞中的淋巴细胞数目大减，造成免疫机能严重下降。因此，要想保持身体健康，蛋白质是不可或缺的营养物质。

