


· 免疫系统健康与营养 ·

System Nutrition and Human Health

系统营养与人体健康

蒋 峰 李卫江 主编



 中国科学技术出版社



系统营养与人体健康

- 营养与健康知识问答
- 胃肠道健康与营养
- 骨骼健康与营养
- 心脑血管健康与营养
- 内分泌系统健康与营养
- **免疫系统健康与营养**
- 肝脏健康与营养
- 理疗与营养

免疫系统健康与营养

系统营养与人体健康

蒋峰 李卫江 主编

中国科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

免疫系统健康与营养/蒋峰,李卫江主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.10

(系统营养与人体健康)

ISBN 978-7-5046-5274-4

I. 免… II. ①蒋…②李… III. 免疫性疾病-临床营养 IV. R593

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156416 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

内容提要

《免疫系统健康与营养》是由北京市科学技术研究院营养源研究所与中国保健营养理事会共同组织相关权威营养专家编写的一本关于免疫的健康营养科普性读物。本书针对目前在群众中多发的免疫疾病的健康营养问题进行分析讲解。

本书采用叙述和一问一答两种方式编写,便于对观念性问题的阐述,也便于常识性问题的查找,其中部分问答还配有图示,便于理解。全书通俗易懂,是大众健康营养学习和日常免疫保健必备读物。

新 任 社 长 魏 巍 升 委
协 理 李 书 勤 委
副 理 李 书 勤 委
平 陈 安 陆 甲 升 委

要 目 录

谈日本林学林市京森由吴(美著 江秉毅译 张楠译)

大陆林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
赴昔林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
赴昔林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
赴昔林学同共会事因林学同中化改究研部林学同

林学同共会事因林学同中化改究研部林学同

林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
林学同共会事因林学同中化改究研部林学同
林学同共会事因林学同中化改究研部林学同

责任编辑 张楠 孙博

封面设计 长青树

责任校对 孟华英

责任印制 安利平

编审委员会(按姓氏笔画排序)

刘 彪 江志斌 李连成 李欣蓉 姚 震
徐新华 顾 鹏 梁永胜 温铭杰 赫戈蕾
谭 颖

主 编

蒋 峰 李卫江

其他编著者

黄 勇 孟庆华 王 磊 赵 军 贺长生
乔荣群 李 丽 向 丽

黄 勇 营养学硕士、研究员,参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著《系统营养论》。

孟庆华 首都医科大学教授、科主任、主任医师、硕士生导师。中华医学会感染性疾病学会常务委员,北京佑安医院妇产科妊娠肝病专家。

王 磊 妇科主任医师、教授,北京市中西医结合医院中西医结合妇科主任。曾担任中华中医药学会妇科专业委员会委员。

赵 军 营养工程师。

贺长生 营养高级工程师。《中国营养学会》会员、营养师。

乔荣群 营养工程师。《中国营养学会》会员、营养师。

李丽 营养与食品卫生学硕士。《中国营养学会》会员、营养师。

向丽 首都医科大学硕士研究生。《中国营养学会》会员、营养师。

编 者

王 芳 李 芳

参 考 文 献

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

王 芳 李 芳 著 王 芳 李 芳 著

前 言

卫生部第四次“中国居民营养与健康现状”调查报告显示：全国有2亿人超重，1.6亿人患高血压，1.6亿人血脂异常，6000万人肥胖，4000万人血糖异常。触目惊心的数据给国人敲响了警钟！营养过剩及膳食不平衡导致的食源性疾病，已经悄然占据了影响国人身体健康的最关键因素。对食品营养与安全的认识和了解，强化食品营养及安全教育问题，已经引起从政府到普通百姓的普遍关注。

目前，解决我国营养问题的主要措施是加大科学教育和普及营养健康知识的力度。普及营养健康教育的意义在于让公众明白，合理营养的含义是由食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需求达到平衡，没有一种食物能供给我们身体所需的全部营养素。

北京市科学技术研究院营养源研究所、中国保健营养理事会作为国内权威的营养科研机构 and 学术组织，有义务为大众的营养和健康教育做

好宣传普及工作。《系统营养与人体健康》是一套营养健康与食品安全方面的科普性读物,已列入北京市科学技术研究院“2008 科普大行动”项目。编写本书的目的在于告诉读者如何通过了解营养知识、更新营养观念、实践营养行为,通过强化公众宣传教育,广泛地传播科学营养健康知识,让广大居民都有这样一个正确的理念:有效的营养健康教育必须遵循观念教育、知识教育和行为教育三位一体的新观点;有效的营养行为必须兼顾个性化营养观念、渐进性营养观念、协同性营养观念的新观点;建立系统营养理论,即养、调、疗三层理论,包括基础营养、调节营养和营养支持,从而指导居民养成合理、科学的饮食习惯,以保证充满活力的健康状态,提高抵抗疾病的能力,提高人们的健康水平。

本手册由 8 个分册组成:第一册营养与健康知识问答,介绍有关营养素与营养、健康膳食与营养平衡、疾病与营养、食品安全等知识;第二册胃肠道健康与营养,系统介绍有关胃肠道的结构与功能、胃肠道疾病与合理用药、胃肠道营养支持与康复、胃肠道饮食与健康等内容;第三册骨

骼健康与营养,介绍人体骨骼的结构与功能、骨与关节常见疾病防治、骨骼的日常保养;第四册心脑血管健康与营养,介绍心脑血管系统组成与功能、心脑血管系统常见疾病及相关问题、如何促进心脑血管健康;第五册内分泌系统健康与营养,介绍内分泌系统的组成及其功能、内分泌系统常见疾病与营养保健;第六册免疫系统健康与营养,介绍免疫系统的构成和功能、免疫系统常见疾病与营养保健、增强免疫力的方法;第七册肝脏健康与营养,介绍肝脏的结构与功能、常见肝脏疾病、治疗与营养保健;第八册理疗与营养,介绍常见理疗康复方法与营养支持。

2008年8月

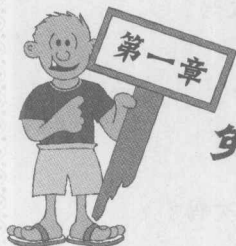
目 录

第一章 免疫与人体健康	(1)
(1) 免疫力自测表	(1)
(1) 1. 什么是免疫?	(3)
(2) 2. 免疫与人体健康的关系是什么?	(4)
(3) 3. 人体免疫系统是怎样组成的?	(5)
(4) 4. 人体免疫系统的功能是什么?	(9)
(5) 5. 人体免疫系统是如何工作的?	(10)
(6) 6. 免疫与病毒、细菌、霉菌的关系是什么?	(12)
(7) 7. “神经—内分泌—免疫网络”是怎么回事?	(14)
(8) 8. 人体有哪四大黏膜免疫系统?	(16)
(9) 9. 人体免疫的三道天然防线是什么?	(17)
第二章 人体不同生理阶段的免疫力	(20)
(10) 1. 生长发育——婴幼儿与儿童免疫力不完善	(20)
(11) 2. 生活工作压力巨大——中青年人免疫力疲惫	(21)
(12) 3. 人老体衰——老年人免疫力衰退	(23)
第三章 免疫与人体疾病	(24)
(13) 一、流行性感胃	(24)
(14) 1. 什么是流行性感胃?	(24)
(15) 2. 流感有哪些表现?	(25)

3. 流感通常表现为哪几种类型? (25)
4. 造成流感的原因是什么? (26)
5. 流感的主要传播途径是什么? (26)
- (1) 6. 哪些人是流感的高发人群? (27)
- (1) 7. 为什么有的人会反复发生流感? (27)
- (8) 8. 怎样有效预防流感? (27)
- (4) 9. 患了流感该怎么办? (28)
- (2) **二、肿瘤与癌症** (29)
- (9) 1. 什么是肿瘤和癌症? (29)
- (01) 2. 人为什么会患癌症? (30)
- (31) 3. 癌症的高危人群有哪些? (32)
- (41) 4. 癌症在人体不同部位有哪些警告信号? (32)
- (8) 5. 怎样才能发现早期肿瘤? (33)
- (1) 6. 医生常说的5年生存率是怎么回事? (36)
- (08) 7. 如何预防肿瘤? (36)
- (08) **三、过敏** (38)
- (18) 1. 什么是过敏? (38)
- (88) 2. 有些人为什么容易过敏? (40)
- (48) 3. 常见的过敏原有哪些? (40)
- (42) 4. 什么是过敏体质? 其特征和原因是什么? (42)
- (48) 5. 药物和化妆品是如何引起接触性皮炎的? (43)
- (28) 6. 为什么说宠物也会给人带来危害? (44)

(28)	7. 花粉是如何引起哮喘的?	(45)
(28)	8. 为什么有些人吃海鲜会出现腹泻、腹痛现象? ...	(46)
(28)	9. 如何对抗过敏?	(47)
(28)	四、风湿病	(48)
(17)	1. 什么是风湿病?	(48)
(28)	2. 风湿病是如何分类的?	(49)
	3. 常见的风湿病有哪些?	(49)
	4. 风湿病的症状有哪些?	(49)
	5. 如何预防风湿病?	(51)
	第四章 增强免疫力的方法	(54)
	一、免疫力与营养素	(54)
	1. 营养是维持人体正常免疫功能和健康的物质 基础	(54)
	2. 增强“免疫”的“七分养”	(57)
	二、提高免疫力要加强和坚持营养补充	(57)
	1. 免疫力的基本保证——丰富的饮食营养	(57)
	2. 免疫力的增援部队——基础性营养补充	(58)
	3. 容易被忽视的免疫力润滑剂——水	(61)
	三、免疫调节功能的强化	(62)
	1. 免疫调节性营养的补充	(62)
	2. 胃肠消化系统的调节	(64)

(84)	四、免疫功能的保护	(65)
(85)	1. 解毒提高免疫力	(65)
(86)	2. 抗氧化、抗衰老,保护免疫力	(65)
(87)	3. 良好的心态增强免疫力	(68)
(88)	4. 好的睡眠有益于免疫	(71)
(89)	5. 科学锻炼改善免疫	(72)
(90)		
(91)		
(92)		
(93)		
(94)		
(95)		
(96)		
(97)		
(98)		
(99)		
(100)		
(101)		
(102)		
(103)		
(104)		
(105)		
(106)		
(107)		
(108)		
(109)		
(110)		
(111)		
(112)		
(113)		
(114)		
(115)		
(116)		
(117)		
(118)		
(119)		
(120)		
(121)		
(122)		
(123)		
(124)		
(125)		
(126)		
(127)		
(128)		
(129)		
(130)		
(131)		
(132)		
(133)		
(134)		
(135)		
(136)		
(137)		
(138)		
(139)		
(140)		
(141)		
(142)		
(143)		
(144)		
(145)		
(146)		
(147)		
(148)		
(149)		
(150)		
(151)		
(152)		
(153)		
(154)		
(155)		
(156)		
(157)		
(158)		
(159)		
(160)		
(161)		
(162)		
(163)		
(164)		
(165)		
(166)		
(167)		
(168)		
(169)		
(170)		
(171)		
(172)		
(173)		
(174)		
(175)		
(176)		
(177)		
(178)		
(179)		
(180)		
(181)		
(182)		
(183)		
(184)		
(185)		
(186)		
(187)		
(188)		
(189)		
(190)		
(191)		
(192)		
(193)		
(194)		
(195)		
(196)		
(197)		
(198)		
(199)		
(200)		



免疫与人体健康

免疫力自测表

通俗地讲,免疫力就是免疫系统保护我们身体健康的能力。在同样的环境条件下,为什么有的人生病,有的人安然无恙?这是因为不同的人免疫力(抵抗力)是不一样的。

免疫力低下是人们生病的内在的、根本的原因。

您对自己的免疫力了解吗?下面的测试有助于我们了解自身免疫力的强弱程度。以下问题回答“是”为0分,“否”为1分,请回答下列问题:

1. 您每天饮食中的新鲜水果蔬菜少于750克吗?
2. 您每天喝水少于6杯吗?
3. 您有抽烟的习惯吗?



4. 您经常熬夜吗？
5. 您每周从事运动锻炼少于2次吗？
6. 您经常感到疲乏吗？
7. 您很容易上火吗？
8. 您在冬天常常冻伤手脚吗？
9. 您经常感冒，一年感冒多于4次吗？
10. 您住在城市里吗？
11. 您注意到近两年来自己的体形“发福”了吗？
12. 您多数时间是在有空调的房间里度过吗？

计算分数后，您可以看看您的抵抗力到底强不强。

总分0~5:您的饮食、生活习惯有严重的问题。您的免疫功能下降，而且您的机体已经发出免疫力低下的警告信号！您需要均衡您的膳食，多吃水果蔬菜，戒烟，规律生活，经常运动，以改善您的免疫功能。

总分6~8:您的饮食、生活习惯存在一些问题，会造成您的免疫功能下降，或者您已经有一些免疫力下降的症状。您需要均衡您的膳食，多吃水果蔬菜，戒烟，规律生活，经常运动，以进一步加强您的免疫功能。