



雅邦生活馆09



〔图解版〕

# 增强免疫力的 饮食疗法

〔日〕星野泰三/监修 韩锐/译

轻轻松松加固身体的防卫屏障！



倍具亲和力的健康图文专家  
极有针对性的生活习惯指南

详解免疫系统作用机理 全面饮食生活升级方案  
一定要改变的生活习惯 不能不知道的饮食方法



黄山书社



雅邦生活馆 09



〔图解版〕

# 增强免疫力 的饮食疗法

〔日〕星野泰三/监修 韩锐/译



黄山书社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

增强免疫力的饮食疗法/ (日) 星野泰三著; 韩锐译. -合肥: 黄山书社, 2007. 8  
(雅邦生活馆: 图解版. 健康丛书)

ISBN 978-7-80707-749-7

I. 增... II. ①星...②韩... III. ①保健-食谱②食物疗法 IV. TS972.161 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119278 号

《Men'ekiryoku wo Kitaeru Suupaa Shokujihou》

©Hoshino Taizo 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.  
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

## 增强免疫力的饮食疗法

(日) 星野泰三著 韩锐译

\*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 字数: 50 千

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

\*

定价: 18.00 元

# 前言

什么是维持身体健康所必需的物质呢?是在血管中流淌的血液,是结实的骨骼,还是机能正常的脏器?靠健康的饮食生活很好地呵护身体各个部分,是不是就可以免除生病之忧呢?

仅靠上述这些是不足以维持健康的。维持我们人类健康的三大要素是神经、激素和免疫。而血液、骨骼和脏器也都由这三大要素保护。

神经起着向身体各部位发送指令的监督作用,激素则起到提高或抑制肌体机能的调节作用,而免疫的作用就是保护我们的身体,使其免受细菌和病毒的侵害。正是由于有这三大要素的存在,我们才能保持身体的健康。

这三大要素相互作用,其中最容易受生活习惯影响,且最容易通过生活习惯来调控的是免疫系统。而免疫系统的主角是白血球,它是血液的组成成分之一。归根到底,提高免疫力最有效的方法是“饮食”。

我们知道血液是由脂质、蛋白质等营养成分组成的,最近的研究还发现了血液中具有可以增加白血球数量和活性的成分,而这些营养成分大量包含在食品当中。本书将向读者介绍蔬菜、水果、绿茶等含有的植物营养素“Phyto chemical”和蘑菇类的 $\beta$ -胡萝卜素、乳酸菌等能提升肌体免疫能力的食品。另外,还会向大家介绍能有效发挥这些食物作用的烹调方法以及正确的搭配方法。

免疫力是我们身体的防卫屏障,对从感冒到癌症、艾滋病等一切疾病都有防卫能力。

如果本书能为增进您的健康助上一臂之力,我们将感到荣幸之至。

城镇统合医疗理事长

星野泰三

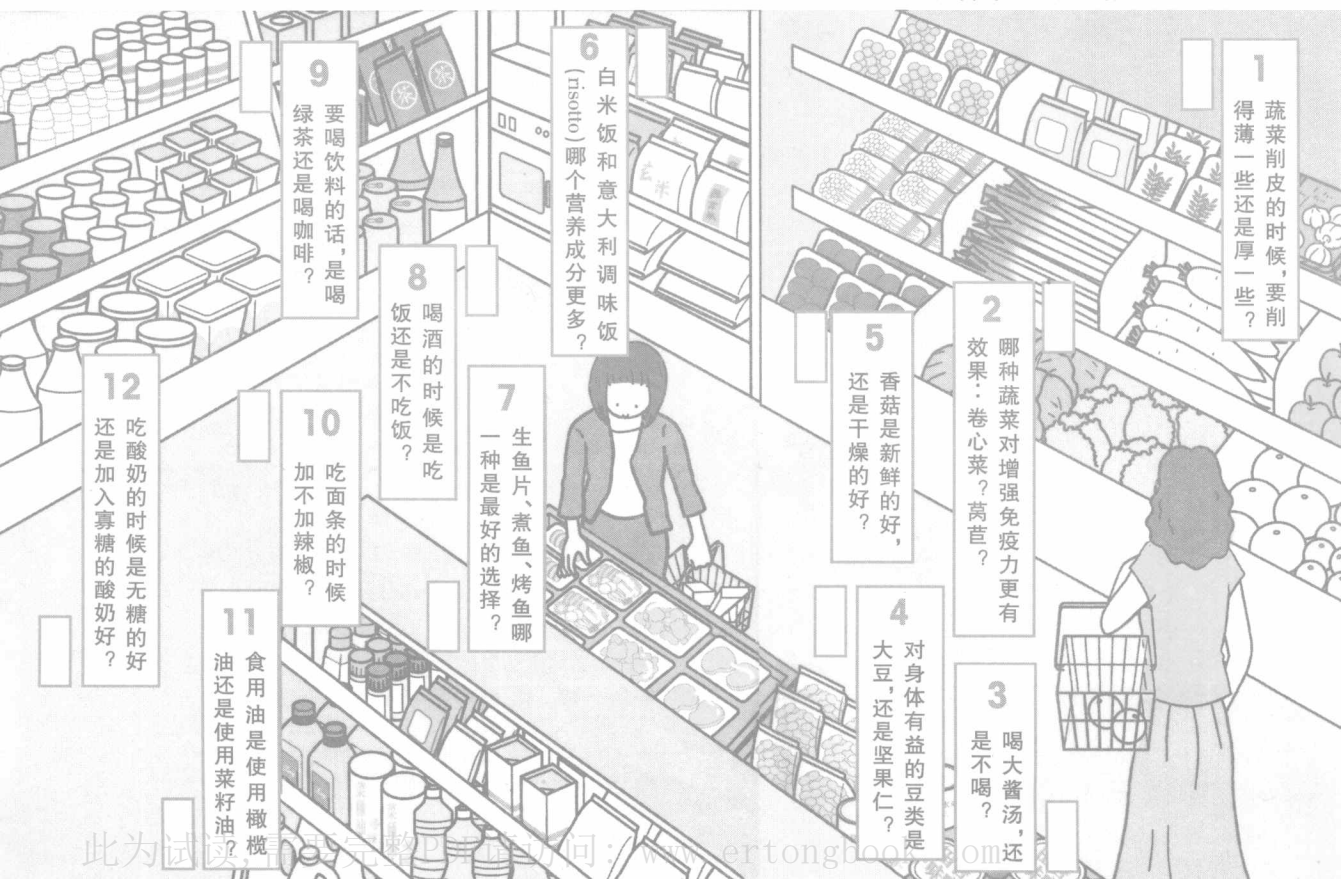
## 选择“增强免疫力的食物”

人类身体所具备的免疫力可以通过饮食来增强。

吃什么能强壮身体预防疾病呢？

我们来做一个测试，现在请你想象一下自己正在购物。请选择以下每个问题所涉及的提高身体免疫力的食材、食用方法及烹调方法，将答案写在旁边的答题栏中。

正确答案及解说请见下页→



1 蔬菜削皮的时候，要削得薄一些还是厚一些？

2 哪种蔬菜对增强免疫力更有效果：卷心菜？莴苣？

5 香菇是新鲜的好，还是干燥的好？

4 对身体有益的豆类是大豆，还是坚果仁？

3 喝大酱汤，还是不喝？

6 白米饭和意大利调味饭 (risotto) 哪个营养成分更多？

7 生鱼片、煮鱼、烤鱼哪一种是最好的选择？

8 喝酒的时候是吃饭还是不吃？

10 吃面条的时候加不加辣椒？

11 食用油是使用橄榄油还是使用菜籽油？

12 吃酸奶的时候是无糖的好还是加入果糖的酸奶好？

9 要喝饮料的话，是喝绿茶还是喝咖啡？

## 正确答案及解说

1

厚削皮

蔬菜表面多附着有农药和食品添加剂等危害免疫系统的物质。削皮的时候请削得厚一些。  
→参见P71

2

卷心菜

卷心菜和花椰菜(cauliflower)等十字花科蔬菜中含有丰富的可以增强免疫力的营养成分“Phyto chemical”。  
→参见P6

3

喝

据说每天喝酱汤的人不易患癌症。这是因为大豆皂甙和异黄酮具有抗氧化作用。  
→参见P32

4

大豆

大豆是营养的宝库，大豆之外的豆类也各有所长。要记住豆类的识别方法。  
→参见P34

5

干燥的香菇

鲜香菇由于自我分解酵素的作用，所含营养成分会出现流失。要使用干燥后的、营养成分能被牢牢保留的香菇。  
→参见P18

6

意大利调味饭

胚芽米和粗米做成意大利调味饭的时候，在调味汁中浸泡，会增强其中的有效成分。  
→参见P30

7

生鱼片

鱼肉所含的营养成分中含有丰富的DHA和EPA，生食可提高营养成分的摄取效率。  
→参见P12

8

吃

光喝酒而不摄取其他营养会使免疫力低下。所以喝酒的时候也要一起吃饭菜。  
→参见P68

9

绿茶

绿茶是一种含有大量可提高肌体免疫力——多酚的饮料。红茶中也含有多酚。  
→参见P10

10

撒

辣椒、芥末和姜等香辛料具有抗氧化和调理肠胃的作用，可以使免疫系统更好地发挥作用。  
→参见P16

11

菜籽油

即使在同样的油中也含有 $\omega$ -3系的油和 $\omega$ -6系的油。相比容易被身体摄取的 $\omega$ -6系的油，使用 $\omega$ -3系的油能更好地保持摄取的脂肪酸的均衡。→参见P14

12

寡糖(低聚糖)

寡糖具有使体内乳酸菌增殖的作用。对于可以调整肠内环境，提高免疫力的乳酸菌来说，寡糖可以说是友军。  
→参见P37

# 目 录

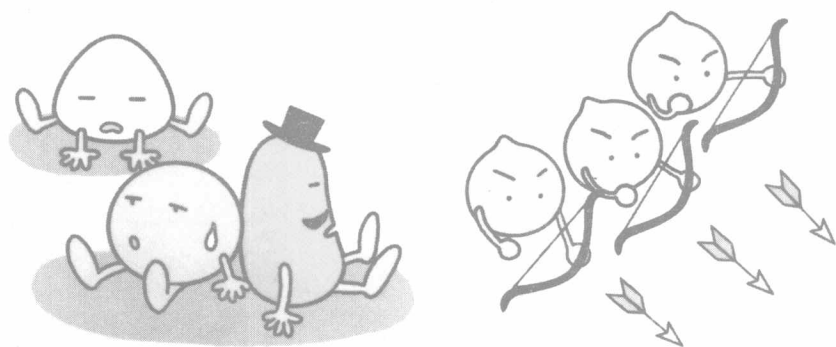


## 前言

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 【常识测验】 选择“增强免疫力的食物” ..... | 1 |
|---------------------------|---|

## 1 用“进攻的食材”来杀敌

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 【进攻的免疫力】 免疫系统每天都在战斗 .....       | 2  |
| 【进攻的免疫力】 淋巴球是免疫系统的中坚力量 .....    | 4  |
| 【食物的选择方法】 浅色蔬菜也可以增强免疫力 .....    | 6  |
| 【食物的选择方法】 用搭配的方法提高维生素的效力 .....  | 8  |
| 【食物的选择方法】 植物性饮料可以提高免疫力 .....    | 10 |
| 【食用方法】 生鱼片可以制造杀伤性T细胞 .....      | 12 |
| 【食用方法】 肉菜与用紫苏油调制的蔬菜色拉搭配食用 ..... | 14 |
| 【食用方法】 在菜品中加入粉状的香辛料 .....       | 16 |
| 【食物的选择方法】 蘑菇具有良好的抗癌功效 .....     | 18 |
| ● 生活习惯 锻炼免疫力的运动 .....           | 20 |



## 2 阻止病毒侵入的防身食物

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 【防身的免疫力】 敌人来自哪里？ .....             | 24 |
| 【防身的免疫力】 皮肤和大肠是防身的据点 .....         | 26 |
| 【食物的选择方法】 用含胡萝卜素的蔬菜当做保护粘膜的铠甲 ..... | 28 |
| 【食用方法】 一天两餐,专吃未精制的谷类 .....         | 30 |
| 【食用方法】 每天喝大酱汤可远离癌症 .....           | 32 |
| 【食用方法】 三种豆子一起吃能均衡补充营养 .....        | 34 |
| 【食用方法】 甜点要选择加了水果和蔬菜的酸奶 .....       | 36 |
| 【食物的选择方法】 鲨鱼软骨会使免疫力低下吗? .....      | 38 |
| ● 生活习惯 洗洗冲冲——清洁的生活可以提高防病能力 .....   | 39 |



### 3 了解免疫系统的机理

|         |                         |    |
|---------|-------------------------|----|
| 【病毒的机理】 | 人为什么会感冒 .....           | 42 |
| 【病毒的机理】 | 能破坏免疫系统的、恐怖的HIV病毒 ..... | 44 |
| 【免疫的机理】 | 白细胞协同作战是关键 .....        | 46 |
| 【免疫的机理】 | 白细胞在骨头中被制造出来 .....      | 48 |
| 【免疫的机理】 | 若不注意,人20岁就会开始衰老 .....   | 50 |
| 【免疫的机理】 | 体内最大的免疫器官是大肠 .....      | 52 |
| 【过敏的机理】 | 免疫力过强或过弱都不行 .....       | 54 |
| ●生活习惯   | 清理房间,远离灰尘 .....         | 56 |



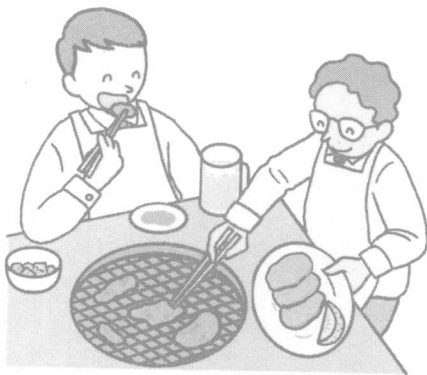
### 4 吃喜欢的食物激活体内能量

|         |                          |    |
|---------|--------------------------|----|
| 【恢复免疫力】 | 压力会削弱免疫力 .....           | 60 |
| 【恢复免疫力】 | 笑一笑有利于提高免疫力 .....        | 62 |
| 【饮食习惯】  | 吃甜食时搭配饮用花茶 .....         | 64 |
| 【饮食习惯】  | 外出就餐时巧食沙拉 .....          | 66 |
| 【饮食习惯】  | 区分下酒菜和正餐 .....           | 68 |
| 【饮食习惯】  | 避免食用危险的添加剂 .....         | 70 |
| ●生活习惯   | 边听音乐边做家务或做运动,心情更愉快 ..... | 72 |



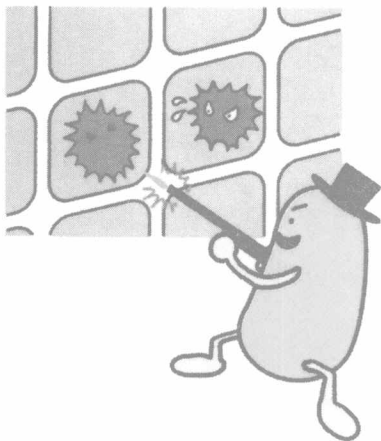
## 5 充分利用免疫力战胜疾病

|          |                          |    |
|----------|--------------------------|----|
| 【疾病和免疫力】 | 正确地摄取营养可以增强免疫系统的能力 ..... | 76 |
| 【免疫疗法】   | 击退癌细胞的“淋巴球疗法” .....      | 78 |
| 【免疫疗法】   | 温热疗法促进免疫活动 .....         | 80 |
| 【免疫疗法】   | 恰到好处地利用免疫疗法 .....        | 82 |
| 【辅助疗法】   | 配合中药疗法效果倍增 .....         | 84 |
| 【辅助疗法】   | 营养品是饮食生活的好帮手 .....       | 86 |



# 1

## 用“进攻的食材” 来杀敌



区分容易患感冒和不容易患感冒的人的关键是什么？

答案是他们吃的东西不同。

常吃浅色蔬菜、蘑菇，常喝绿茶、红茶，你身体的免疫力就会得到提升。

进攻的  
免疫力

## 免疫系统每天都在战斗

我们能够健康地生活，完全依靠着自身的免疫力。为了击退无时无刻不在侵袭我们身体的细菌和病毒，现在，就在这一瞬间，在你的身体中，免疫系统正在战斗着。

### 病毒、细菌的危害

在我们的周围通常会存在着多种病毒和细菌。如果他们侵入人体并进行繁殖，会引发各种疾病。

#### 敌军

小敌人 病毒  
大敌人 细菌



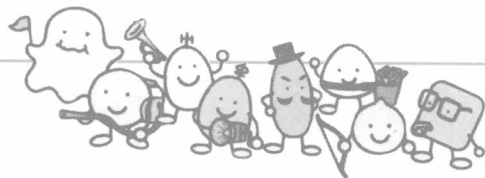
VS

#### 敌军

是使人生病的微小敌人。

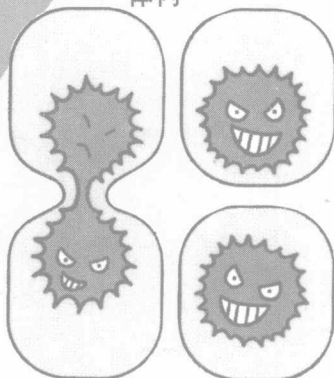
#### 友军

|        |      |      |      |        |      |       |       |      |     |      |      |
|--------|------|------|------|--------|------|-------|-------|------|-----|------|------|
| 督战队    | 第四部队 | 特种部队 | 导弹部队 | 狙击手部队  | 第三部队 | 通讯兵   | 通讯兵   | 第二部队 | 先锋  | 侦察兵  | 第一部队 |
| 抑制性T细胞 |      | NK细胞 | B细胞  | 杀伤性T细胞 |      | Th2细胞 | Th1细胞 |      | 粒细胞 | 巨噬细胞 |      |

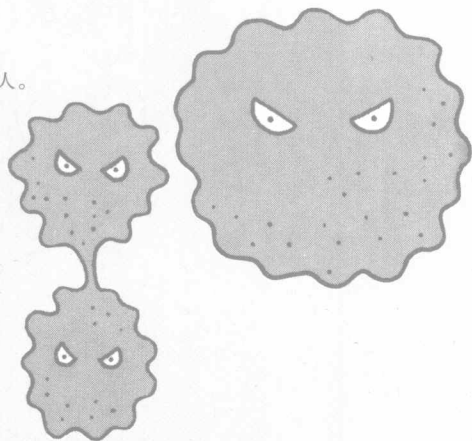


体内

体外 皮肤



病毒会附着在人体细胞上，夺取人体细胞的营养并进行繁殖，是引发感冒、流感和麻疹的病因。



细菌

是比病毒大一些的敌人。即使没有附着在人体细胞上，也能独自进行繁殖。细菌进入体会引发生支管肺炎和膀胱炎等疾病。



## 粒细胞

紧急时刻会喷射“杀虫剂”。不分敌我地进行攻击。

## 白血球团队

血液中白血球的作用是清除细菌、病毒等异物。白血球是团队的名，它是由巨噬细胞、粒细胞等成员组成的。

## 巨噬细胞

起到侦察作用。一旦发现敌人便将其吞噬，并将入侵之敌的种类通知给同伴。

## Th1细胞

病毒来袭的时候，呼叫杀伤性T细胞。

指令

## 杀伤性T细胞

锁定目标并进行攻击。每个杀伤性T细胞都会攻击不同的敌人。

## 白血球团队(免疫)

## Th2细胞

对入侵的细菌和异物做出反应，呼叫B细胞。

指令

## B细胞

制造导弹，只针对特定的敌人进行攻击。

不能提示抗原的时候

## NK细胞

没有情报提示时出动的特种部队，攻击来犯的可疑之敌。

## 抑制性T细胞

敌人被全歼时发出停止攻击的信号。起到监督战役的作用。

## 淋巴球是免疫系统的中坚力量

免疫系统的中坚力量是淋巴球——T细胞、B细胞、NK细胞等。

把白血球团队中本就具有很强战斗力的淋巴球锻炼得更强,是提高机体免疫力的关键。

### 白血球军团

#### 巨噬细胞

像变形虫一样蠕动,通过长长的触手来捕捉异物。其作用是侦察,战斗力不强。

#### 粒细胞

有中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞三种,其中中性粒细胞对异物具有强大的攻击力。

#### 淋巴球

作用是击退巨噬细胞、粒细胞无法对付的敌人,淋巴球的成员为杀伤性T细胞等。

### 军团主力淋巴球

白血球是由巨噬细胞、粒细胞、淋巴球组成的,其中具有强大战斗力的淋巴球是主角。

#### T细胞

有Th1细胞、Th2细胞、杀伤性T细胞、抑制性T细胞四种。在T细胞的战斗队列中,杀伤性T细胞是免疫系统的主力之一。

#### B细胞

生成“抗体”导弹,迎击主要入侵异物。但作用过强会引发过敏症状。

#### NK细胞

NK细胞是免疫系统的“特种部队”,这种细胞能识别一切被病毒感染的细胞和肿瘤细胞,并将它们一网打尽。和对手相比,NK细胞具有强大的战斗力。

此外,白血球中还有监视整个免疫系统的NK/T细胞,以及向其他成员发出攻击命令的LAK细胞等多种细胞。

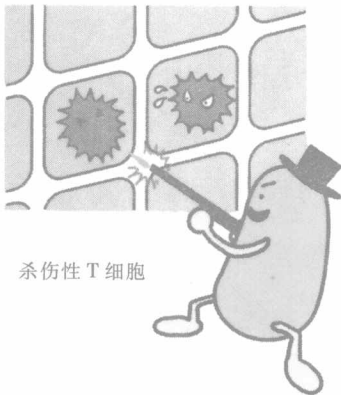
### 得到营养,就会提高攻击力

饮食和免疫力有着密不可分的联系。就像饮食的混乱会引起疾病一样,如果身体不能摄取充分的营养,免疫系统也理所当然地会受到不利影响的波及。

### 免疫反应的主角——白血球团队

免疫反应会清除侵入体内的病毒和细菌等异物。而白血球的主要作用就是发动免疫反应。

简单地说,白血球不是一种,而是数种细胞的总称,也就是说白血球是团队的名称。白血球由上述成员构成,它们通过彼此间相互合作的协同行动来肩负起免疫反应的重担。



杀伤性T细胞

食用香蕉后，以粒细胞为中心的白血球整体数量会增加。

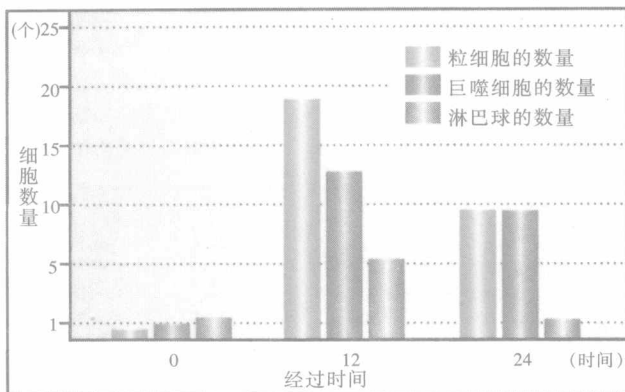


## 通过数据看免疫的攻击力

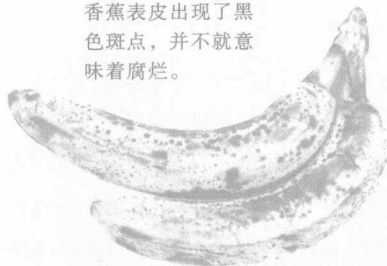
科学已经证明依靠食物营养可以提高免疫力。而水果实验表明香蕉具有显著的效果。

### 由香蕉引起的各种白血球的增加

食用香蕉24小时内白血球数量增减比照表  
(摘自《饮食科学》1998年3月号)



香蕉表皮出现了黑  
色斑点，并不就意  
味着腐烂。



## 香蕉可提高免疫力

香蕉已经被证明具有提高机体免疫力的作用。但是并不是什么样的香蕉都具有这样的效果。

实验表明，比起刚刚买回的表皮金黄的香蕉，已经放置数日且成熟的表皮上带有黑色斑点的香蕉更能增强免疫力。

这样的香蕉虽然样子不好看，但作用比较大，因此把买来的香蕉放上一周再食用对增强免疫力更有效。

## 浅色蔬菜也可以增强免疫力

一直以来,人们都认为颜色较深的黄绿色蔬菜对维持健康很有效果。但近年来,人们也开始知道颜色较淡的浅色蔬菜也含有利于提高免疫力的成分。

| 蔬菜  | 热量<br>(千卡) | 钙<br>(毫克) | 维生素 A<br>(微克) | 食物纤维<br>(克) | 植物<br>营养素 |
|-----|------------|-----------|---------------|-------------|-----------|
| 芜菁  | 22         | 28        | 0             | 1.7         | —         |
| 卷心菜 | 20         | 40        | 58            | 2.0         | ○         |
| 黄瓜  | 14         | 26        | 330           | 1.1         | —         |
| 姜   | 30         | 12        | 5             | 2.1         | ○         |
| 洋葱头 | 37         | 21        | Tr            | 1.6         | ○         |
| 茄子  | 19         | 20        | 98            | 2.1         | —         |
| 胡萝卜 | 39         | 30        | 8600          | 3.0         | —         |
| 大蒜  | 134        | 14        | 0             | 5.7         | ○         |
| 柿子椒 | 22         | 11        | 400           | 2.3         | —         |
| 菠菜  | 25         | 69        | 5400          | 3.6         | —         |

### 营养成分比较

维生素、矿物质和食物纤维等营养成分虽然非常重要,但是对提高免疫力最有效的是植物营养素(phytochemical)。

各种营养成分在该种蔬菜每100克中的含有量。

Tr为微量。○符号表示植物营养素的含有量多。

《第五次修订 日本食品标准成分表》  
(大藏省印书局)、《饮食科学》1998年3月号  
(光琳出版社出版)

### 浅色蔬菜可以提高免疫力

蔬菜颜色丰富多彩,一般分为深色蔬菜和浅色蔬菜。

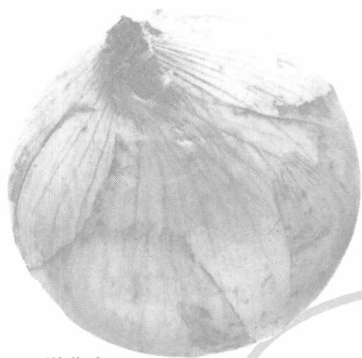
比起色泽鲜艳的黄绿色蔬菜,萝卜、葱头、卷心菜这些浅色蔬菜给人的感觉是所含营养素较少。

其实,这种浅色蔬菜能使掌管免疫系统

的白血球活性化,效果显著。因为在这些浅色蔬菜中含有多种被称为“植物营养素”(Phytochemical)的成分。“phyto”是希腊语单词,在希腊语中的意思是“植物”。“chemical”是指植物中所含有的色、香、辣、苦等成分,据说这些成分具有提高免疫力的功效。

## 百合科、十字花科蔬菜

洋葱头和大蒜等百合科的植物中含有含硫化合物,卷心菜、萝卜、花椰菜等十字花科植物中含有异硫代氰酸盐(Isothiocyanate)。这两种物质都是可以提高免疫力的主要营养素。



洋葱头

大蒜



### 百合科

除洋葱头、大葱和大蒜以外,薤、香葱、韭菜等蔬菜也具有提高免疫力、预防癌症的功效。



大葱



卷心菜



萝卜

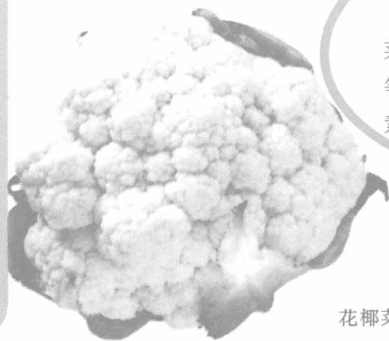
### 实战饮食!

含硫化合物和异硫代氰酸盐等有效成分因为存在于蔬菜细胞的细胞壁中,所以摄取这些物质的关键是破坏其细胞壁。如在烹饪的时候把大蒜磨碎,把洋葱头或大葱切碎。

由于植物营养素比较耐热,所以在烹饪的时候,无论炒或煮它都不会被破坏。比起生食,加热还可以破坏植物细胞壁,使人体可更好地吸收其中的有效成分,在食用量不变的情况下,可以摄取到更多有效成分。

### 十字花科

如果食用卷心菜、花椰菜(菜花)、萝卜、甘蓝、白菜等蔬菜,就可以去除活性酸素,起到预防癌症的作用。



花椰菜(菜花)