

【英】夏洛特·黑格 著

至淳生活



免疫提升

TOP 100

IMMUNITY



100 Recipes
to Keep
Your Immune
System Fighting Fit

100种行之有效的
免疫提升食材，
强韧你的防御系统

已被译成19种语言的时尚秘典

北京科学技术出版社



【英】夏洛特·黑格 著

至淳生活

免疫提升

TOP 100



北京科学技术出版社

著作权合同登记号 图字：01-2010-0361

THE TOP 100 IMMUNITY BOOSTERS

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Text Copyright © Charlotte Haigh 2005

Commissioned Photography Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫提升：100种行之有效的免疫提升食材，强韧你的防御系统/(英)黑格著；莫红娥译。

—北京：北京科学技术出版社，2010.2

(至淳生活)

ISBN 978-7-5304-4558-7

I. 免… II. ①黑…②莫… III. 免疫学—基本知识 IV. R392

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第012279号

免疫提升

作 者：夏洛特·黑格

责任编辑：邵 勇

图文制作：博雅思

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/24

版 次：2010年2月第1版

ISBN 978-7-5304-4558-7/R·1255

译 者：莫红娥

策划编辑：田 恬

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：北京地大彩印厂

印 张：5.25

印 次：2010年2月第1次印刷

定 价：22.00元

目 录

引言 6

根茎类 10

地瓜、胡萝卜、魔芋、土豆、洋葱

蔬菜果实类 15

红柿子椒、甜菜根、番茄、大黄、香菇、南瓜、红辣椒、鳄梨

绿叶蔬菜类 26

菠菜、芦笋、洋葱、芽甘蓝、荨麻、豆瓣菜、比利时菊苣、花椰菜、羽衣甘蓝、西兰花、皱叶甘蓝、芝麻菜

甜味水果 39

猕猴桃、菠萝、木瓜、杏、番石榴、甜瓜、百香果、香蕉、葡萄、苹果、芒果

柑橘类水果 50

柠檬、橘子、柚子、青柠

浆果类 55

草莓、蓝莓、樱桃、覆盆子、蔓越莓、玫瑰籽

坚果、瓜子、油类 62

榛子、核桃、腰果、松子仁、巴西果、开心果、杏仁、葵花籽仁和葵花籽油、南瓜籽、红花籽油、月见草油、芝麻籽和芝麻油

谷物、豆类、豆类 76

红豆、燕麦、麦芽、碎小麦、藜麦、糙米、玉米、黑眼豆、芸豆、奶油豆、兵豆、鹰嘴豆、四季豆、黄豆、荷兰豆

家禽猎禽类 91

火鸡、珍珠鸡、野鸡、鸭肉、鸡肉

鱼类、海鲜、奶制品 96

新鲜金枪鱼、三文鱼、鲭鱼、新鲜凤尾鱼、大虾、牡蛎、生物活性酸奶

香草、香料类 103

薄荷、甘菊、紫锥菊、百里香、接骨木花、迷迭香、鼠尾草、绿茶、生姜、黑茴

香、姜黄、山葵、大蒜、芥末籽、牛角椒

疾病治疗指南 120

痤疮、关节炎（风湿性）、哮喘、支气管炎、癌症、念珠菌感染、普通感冒、膀胱炎、抑郁症（轻度）、湿疹、真菌感染、食物中毒、花粉热、心脏病、单纯性疱疹、HIV和艾滋病、流感、肠道炎症、偏头痛、病后疲劳症（ME）、鼻窦炎、咽喉痛

术语词汇表 125

符号释义：

-  抗过敏
-  抗菌
-  抗癌
-  抗病毒
-  消炎
-  抗氧化
-  抗感染
-  排毒
-  有益于心脏

免疫系统

提高免疫力的明星食品：

甜菜根 (P16~17)

香菇 (P20~21)

鳄梨 (P24~25)

羽衣甘蓝 (P34~35)

柚子 (P52~53)

蓝莓 (P56~57)

巴西果 (P66~67)

黄豆 (P88~89)

绿茶 (P110~111)

大蒜 (P116~117)

高效能的免疫系统是我们保持身体健康的关键。它能使我们免遭各种疾病的侵扰，小到感冒，大到癌症；它能对抗食物中毒，防止过敏，还能延缓衰老，让我们青春常在。但是不当的饮食、不健康的生活方式以及有害的环境则会危害并削弱我们的免疫系统，让我们轻则极易感冒，重则出现严重感染。

免疫系统的工作原理

免疫系统就像一支防卫军队，主要依靠淋巴系统和血液循环来工作。不过，皮肤和其他器官，例如消化系统，也起着重要作用。淋巴系统就是一个管

道网络，它把细胞与细胞间的液体运送到血液循环系统中去。淋巴结、脾、胸腺都是淋巴系统的一部分，它们能造出淋巴细胞——就是能识别异物、细菌、癌细胞，摧毁并清除这些有害物质的细胞。淋巴细胞分为两类：B细胞和T细胞。T细胞由胸腺产生，它能直接摧毁异物；B细胞由脾制造，能对那些异物产生抗体并清除它们。还有一种类似于淋巴细胞的天然杀手细胞（NK），它们对癌细胞尤为致命，能将其彻底摧毁。血液里的白血球——吞噬细胞和淋巴细胞——对于免疫力也很重要，它们能

摧毁外来细菌，清除坏死组织。

最理想的免疫系统处于一种完美的平衡状态。因此，它的主要任务虽然是摧毁异物，但是对我们所需要的物质，比如食物，却能网开一面。举个例子：肠道的生态免疫环境内既有有益菌，也有有害菌。当这两种病菌和谐相处的时候，我们的消化系统就很健康。一旦有害菌开始多于有益菌——这可能是由于我们摄入了过多的糖和饱和脂肪酸——就会出现消化道疾病和肠道感染。

免疫系统的敌人

所有免疫系统的器官和细胞都需要特殊的营养成分才能有效工作。例如干扰素——一种由遍布

全身的组织分泌的抗病毒和抗癌物质，需要维生素C的参与才能产生；而溶解酶——一种存在于眼泪、血液等体液中的抗菌酶则需要维生素A。因此，不良饮食很快就会导致免疫力下降。压力、吸烟、过度饮酒、过多摄入咖啡因、药品（包括毒品）、食物添加剂、杀虫剂以及环境污染等也都是免疫系统的敌人。

免疫系统下降的信号

免疫系统一旦出现问题很快就有征兆。大多数人一年会感冒一两次，这很正常，但是免疫力一下降，我们就经不住每一次寒流和流感的考验，甚至还会经常出现发炎症状。免疫力低下的其他症状还包括：消化问题、疲劳、关节痛、

肌肉无力、肤色暗哑。

免疫系统失衡时，它会识别到某种诱因物质的出现然后起而攻之，从而产生过敏和食物不耐受症状。它还会释放组胺和其他物质去赶走它所发现的入侵者，从而出现大量令人讨厌的症状。

当身体过劳并开始产生抗体去攻击身体自身的组织时，就会出现自身免疫，狼疮和风湿性关节炎就是两种自身免疫疾病。

提高免疫力的食物

提高免疫力的食物和方式

- 富含维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E的食物
- 矿物质含量高的食物，包括锌、硒、钙
- ω -3脂肪酸和 ω -6脂肪酸，坚果、瓜子、含油量高的鱼类等食物
- 蛋白质，瘦肉、鱼类、豆类
- 纤维，谷类、豆类、水果、蔬菜
- 花点儿时间和朋友在一起
- 乐观
- 经常锻炼身体
- 充足的睡眠
- 晒太阳
- 瑜伽、沉思

要保证机体免疫器官和细胞的健康，维持免疫系统的平衡，合理的饮食极其重要。整个免疫系统需要维生素C才能正常运行，因此提高免疫力的很多食物中都富含此种抗氧化剂——大多数水果和蔬菜中维生素C的含量都很高。

维生素A有很强的抗病毒作用，它帮助维持胸腺的正常工作。动物肝脏、日常饮食、含油量高的鱼类、鱼肝油中都含有维生素A。在一些植物性食物中它是以 β -胡萝卜素的形式存在的， β -胡萝卜素在体内被转化成维生素A。另外，B族维生素对提高吞

噬细胞（白血球细胞）的活性非常重要，维生素E是一种能刺激抗体产生的抗氧化剂。

某些矿物质也很重要。钙能帮助吞噬细胞执行它们的清洁功能，硒是产生抗体所必需的，铁能增强整个机体的抵抗能力。而许多免疫过程，例如T细胞的成熟过程，尤其少不了锌。大多数矿物质都能从瓜子、坚果、绿叶蔬菜类食物中获得。

蛋白质对于强健的免疫系统至关重要，因为它参与所有细胞的产生过程，包括免疫系统中的抗体和酶的产生。蛋白质由氨基酸组成，而氨基酸对免疫健

康起着关键作用。例如，谷胱甘肽这种氨基酸就是一种重要的抗氧化剂和解毒剂。许多人都缺乏蛋白质，食用大量富含蛋白质的食物，例如豆类、大豆类、肉类、鱼类等，十分重要。

其他的营养成分还包括纤维，它存在于全麦谷物、水果、蔬菜等食物中。纤维对健康的消化系统至关重要，因为它能保持肠道清洁通畅，防止毒素堆积，预防有害菌的过度繁殖。有益健康的多不饱和脂肪酸也很重要，因为它的 $\omega-3$ 脂肪酸和 $\omega-6$ 脂肪酸含量丰富，这两种脂肪酸具有消炎、增强整个免疫系统的功效，所以要多吃坚果、瓜子和含油量高的鱼。

除了这些众所周知的营

养成分外，有些食物还具有特别能增强免疫力的功能。绿叶蔬菜，例如西兰花和圆白菜中，富含一种叫葡萄糖苷的植物素，它具有极强的抗癌性。西瓜、蜜柚、西红柿富含番茄红素，它是另一个抗癌冠军。而浆果类食物中，如草莓、树莓等，含具有抗炎作用的花青素和鞣花酸，它们能抑制癌细胞的形成。

增强免疫力的其他方法

除了健康的饮食，我们还可以做一些其他事情来提高免疫力。例如多运动，这样能促进含有免疫细胞的淋巴液在全身的流动。运动还能刺激血液循环，增加对身体器官的供血量。你大可不必非到健身馆去不可，只要不是坐着

不动，每天快走半小时就很有用。事实上，运动员往往更容易搞坏身体，因为剧烈运动反而会抑制免疫系统。

积极的生活态度和良好的社交圈子也是非常重要的——无数项研究都表明：大笑、乐观、跟朋友开开心玩笑等都能增强免疫系统。充足的睡眠不可或缺，晒太阳对保持心情舒畅和提高免疫力都很关键。做做瑜伽和沉思也能释放压力，放松身心。

免疫力的敌人

- 缺乏维生素和矿物质
- 糖
- 压力
- 吸烟
- 过量饮酒
- 缺乏锻炼
- 睡眠不足



地瓜

营养成分:

维生素B6、维生素C、维生素E； β -胡萝卜素、铁、钾；植物纤维

夏日地瓜沙拉 (4人份)

地瓜带皮煮熟 3根，切丁
小青葱 4根，切片
芹菜 2根，切片
核桃仁 70克，切碎
绿辣椒 1个，切片
新鲜奶油 200毫升
白葡萄酒 2汤匙

将所有食材放入一个大沙拉碗中，完全搅拌，可作附加菜。

地瓜，又称红薯、甘薯、番薯、红苕，营养丰富，美味可口，有着独特的甜味。

地瓜含有丰富的维生素C。红心地瓜还含有 β -胡萝卜素（一种类胡萝卜素，具有抗病毒、抗癌、抗氧化性），它可以在体内转化成维生素A——一种有助于抗癌的抗氧化剂。此外，地瓜还富含维生素E，对皮肤健康极其重要。地瓜，尤其是地瓜皮中，植物纤维含量很高，可以帮助降低胆固醇含量，增强消化功能。

买地瓜时最好选择红心地瓜——瓜瓤呈红色的地瓜，因为白心地瓜中 β -胡萝卜素的含量要低得多。



胡萝卜

胡萝卜营养丰富，尤其有益于眼睛健康和视力。

胡萝卜是含 β -胡萝卜素最多的食物之一。 β -胡萝卜素在体内可以转化成抗氧化剂维生素A，它可以帮助增强细胞的抗病毒性，有效抗癌，预防心脏病；它还有助于提高视力。胡萝卜中所含的维生素K具有凝血和愈合伤口功能；它所含的植物纤维能帮助消化，维护心脏健康。

胡萝卜所含的铬有助于稳定血糖水平，所以它对控制糖尿病和嗜糖症大有裨益。

赏心悦目胡萝卜汁

(2人份)

胡萝卜 8根，洗净、切片
青苹果 4个，切片
生姜(5厘米) 1片

将所有食材放进榨汁机中榨汁，榨好后立即饮用。

营养成分：

维生素K、 β -胡萝卜素、叶酸；钙、铬、铁、锌；膳食纤维

生胡萝卜很难消化，吃之前要把它压碎或切成小块。





营养成分:

维生素B1、β-胡萝卜素;
膳食纤维

菠菜魔芋泥(4人份)

魔芋 500克, 削皮、切丁
新鲜菠菜 250克
橄榄油 3汤匙
洋葱 1个, 切片
食用盐、新磨的黑胡椒粉, 调味

将魔芋煮软, 捣成泥状待用。

菠菜放入开水中焯水。
橄榄油入煎锅中加热, 将洋葱炒熟, 再加入待用的魔芋和菠菜, 装盘。
根据个人口味调味, 可作附加菜。



魔芋

魔芋又名磨芋、鬼芋、鬼头、花莲杆、蛇六谷等, 淀粉含量丰富, 数百年来, 全世界很多国家的人都把它当做一种主食。

魔芋有黄色、白色、紫色等不同品种。

黄色魔芋富含β-胡萝卜素, 它是机体产生维生素A所必需的, 而维生素A对强化细胞膜、抵御病毒、预防癌症、帮助机体应付压力和污染等都极其重要。它所含的维生素B1能帮助提高体能、缓解抑郁和压力。抑郁和压力会抑制免疫系统。

魔芋中膳食纤维含量极高, 有利于维护消化系统的正常运转。





土豆

土豆有多种多样的烹饪方式，一直备受欢迎，在抵抗疾病方面起着非常重要的作用。

从土豆中获取维生素C是最经济、最简便的方式之一。维生素C是维护免疫系统健康的关键营养物质。新土豆中维生素C的含量比陈土豆要高。土豆皮中含有帮助消化和降低胆固醇水平的植物纤维。土豆还含有维生素B6，它可以帮助产生提高免疫力的物质氨基酸。氨基酸对身体健康至关重要。吞噬细胞需要维生素B6才能将有害物质从细胞中清除。



营养成分：

维生素B1、维生素B3、维生素B6、维生素C、叶酸；铜、铁、钾；植物纤维

土豆蒜泥 (4人份)

大小适中的土豆 6个，削皮、切丁
大蒜 5瓣
牛奶或豆浆 300毫升
橄榄油 4汤匙
盐 1茶匙
黑胡椒 少许
肉豆蔻粉 1茶匙

将土豆和大蒜放在牛奶中煮熟，加入足够的水以盖住土豆和大蒜。
放入橄榄油、盐、胡椒、肉豆蔻粉，捣成均匀的泥状。
可作附加菜。



营养成分:

维生素B1、维生素B6；硫
化物；类黄酮

洋葱汤 (4人份)

红花籽油 1汤匙
 黄油 1汤匙
 大洋葱 3个, 切成环状
 蔗糖 2茶匙
 面粉 2茶匙
 蔬菜高汤 550毫升
 百里香
 酱油 1汤匙
 黑胡椒

将红花籽油和黄油倒入一个小平底锅中加热融化, 放入洋葱、糖, 烧成褐色。

然后放入面粉中搅拌。接着再烧1分钟, 加入蔬菜高汤、百里香、酱油、黑胡椒。

小火炖20分钟, 起锅, 即可食用。



洋葱

洋葱是一种广受欢迎的食物, 既可增进健康, 又能在烹饪时增加风味。

洋葱中类黄酮物质槲皮素的含量极高。类黄酮物质槲皮素具有极强的抗氧化性, 能阻止癌细胞的形成。槲皮素具有抗感染、抗菌、抗病毒作用, 而且它还像β-胡萝卜素一样, 不会在烹饪过程中受到破坏。

洋葱还能抑制引起胃溃疡和食物中毒的幽门螺杆菌。此外, 它还能帮助降低胆固醇含量, 稀释血液, 防止血栓的形成。



有肠胃疾病的人吃洋葱可能会出现消化不良, 尤其不要吃生洋葱。



红柿子椒

颜色鲜艳的柿子椒含有极为丰富的维生素C和β-胡萝卜素。

红柿子椒是富含维生素C的食物之一，它对提升免疫力十分关键。红柿子椒中所含的类黄酮能增强维生素C的抗病能力和抗氧化功能。

它所含的β-胡萝卜素很丰富，β-胡萝卜素可转化成具有抗病毒、提高免疫力功能的维生素A。

它还含有植物纤维，对防止胆固醇的堆积很重要。

青椒和黄椒跟红柿子椒的维生素C含量是相同的，但β-胡萝卜素的含量会少



营养成分：

维生素B6、维生素C、β-胡萝卜素；植物纤维

瓢辣椒 (4人份)

橄榄油 3汤匙
 红辣椒 4个，去蒂、去籽
 圣女果 200克
 大蒜 2瓣，切丝
 红洋葱头 1个，切丝
 鲜罗勒 1把，切碎
 意大利白奶酪/马苏里拉奶酪 100克，切成小块
 巴马奶酪 100克，压碎
 黑胡椒，调味

把烤箱预热至220℃或调节煤气至7档。

在耐高温的盘内加两汤匙橄榄油，放入烤箱中。

同时，把除了柿子椒外的所有食材放入碗中加1汤匙橄榄油后拌匀，往每个柿子椒里填入等量的食材，然后盖上蒂，放入盘中，在烤箱中加热20分钟。

做好后立即食用。



甜菜根

营养成分:

叶酸；铁、锰、钾；甜菜
苷；膳食纤维、蛋白质

甜菜根，又称甜菜头、红菜头，是一种有效的解毒剂和血液净化剂，富含增强免疫力的各种营养。

甜菜根由生长在地中海沿岸的一种海甜菜演变而来，长期以来因其药用价值而备受珍视。它被认为可以用来净化血液。

它最早起源于古罗马时代，18世纪时被法国厨师用作烹饪食材。

