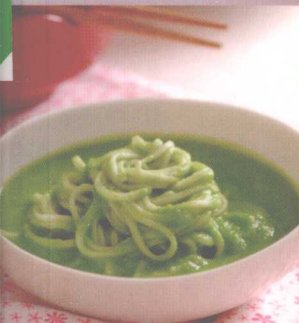


# 吃出免疫力 特效食谱

林孝义 康鉴文化编辑部 编著

健康养生总动员  
教你轻松吃出免疫力

- 16大类提升免疫力超级明星食材排行榜
- 138道营养师推荐的强化免疫力特效食谱
- 健康饮食、调整生活习惯，有效增强免疫力



## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃出免疫力特效食谱 / 林孝义, 康鉴文化编辑部编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6487-1

I. ①吃… II. ①康… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第097386号

原文书名: 《吃出免疫力特效食谱》

原作者名: 林孝义, 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-3572

---

责任编辑: 李美华      责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

# 吃出免疫力 特效食谱

林孝义 康鉴文化编辑部 编著



 中国纺织出版社



## Part 1 提升免疫力7大问题 ..... 5

- Q1 什么是免疫力? ..... 6
- Q2 身体的免疫系统由什么组成? 7
- Q3 免疫力与遗传有关吗? ..... 8
- Q4 免疫力越强越好吗? ..... 9
- Q5 如何提升免疫力? ..... 10
- Q6 生活状态会影响免疫力吗? ..... 12
- Q7 哪些食物可以提升免疫力? ..... 14

## Part 2 提升免疫力138道美味食谱 ..... 17

### 十字花科 ..... 18

- 香菇烩小白菜 / 18      ●干贝白菜 / 19      ●开阳白菜 / 19      ●凉拌西兰花 / 20
- 咖喱双花菜 / 20

### 茄科 ..... 21

- 茄汁圆白菜 / 21      ●番茄豆腐汤 / 22      ●爽口番茄沙拉 / 22      ●凉拌紫茄 / 23
- 油豆腐炒茄子 / 23      ●鲜烫青椒 / 24      ●鲷鱼沙拉佐甜椒酱 / 24

### 叶菜类 ..... 25

- 开阳空心菜 / 25      ●香油甘薯叶 / 26      ●甘薯叶米线 / 26      ●鲜芹炒蛋 / 27
- 翡翠菠菜猪肝汤 / 27

### 根茎类 ..... 28

- 高纤甘红薯牛奶 / 28      ●奶香土豆蛋饼 / 29      ●土豆山药汤 / 29      ●萝卜竹荪排骨汤 / 30
- 鲜笋萝卜海带汤 / 30      ●胡萝卜炒明日叶 / 31      ●洋葱胡萝卜炒蛋 / 31      ●辣炒芦笋牛肉丝 / 32
- 鲜笋香菇鸡汤 / 32

### 豆类、芽菜 ..... 33

- 豆芽海瓜子汤 / 33      ●姜丝四季豆 / 34      ●碧波豌豆面 / 34

### 大蒜、洋葱 ..... 35

- 蒜香鸡汤 / 35      ●玉葱炒蛋 / 36      ●洋葱牛肉汤 / 36

### 菇蕈类 ..... 37

- 黑木耳肉丝炒蛋 / 37      ●口蘑炖鸡 / 38      ●口蘑咖喱饭 / 38      ●口蘑西兰花饭 / 39
- 口蘑风味意大利面 / 39      ●香菇炒茭白笋 / 40      ●鲜菇炒冬笋 / 40



## 瓜类 ..... 41

- 碧玉黄瓜饭团 / 41
- 高纤黄瓜薏米饭 / 42
- 黄瓜炒肉片 / 42
- 元气丝瓜饭 / 43
- 丝瓜炒沙丁鱼柳 / 43
- 翠玉苦瓜炒蛋 / 44
- 南瓜酸奶沙拉 / 44

## 水果类 ..... 45

- 阳光蔬果沙拉 / 45
- 健肠酸奶苹果汁 / 46
- 莓果薏米酸奶 / 46
- 蜂蜜橘香酸奶 / 47
- 芒果芦荟酸奶 / 47

## 五谷杂粮 ..... 48

- 养生桂圆粥 / 48
- 飘香竹筒饭 / 49
- 甜蜜糯米粥 / 49
- 紫米豆皮寿司 / 50
- 高纤紫米糕 / 50
- 桂圆红枣紫米粥 / 51
- 紫米黑豆浆 / 51
- 燕麦绿豆粥 / 52
- 香醇燕麦奶茶 / 52
- 薏米香蔬糙米粥 / 53
- 薏米冬瓜汤 / 53
- 元气杏仁粥 / 54
- 甘薯甜粥 / 54
- 龙须菜鳕鱼粥 / 55
- 排毒杂粮粥 / 55
- 茭白笋香饭 / 56
- 茭白海兔子粥 / 56
- 山楂五谷粥 / 57
- 健康十谷饭 / 57
- 果醋海苔饭卷 / 58
- 时蔬鲑鱼寿司 / 58
- 降压小麦草饭 / 59
- 养生白果饭 / 59
- 黄豆糙米粥 / 60
- 红豆糙米粥 / 60
- 高纤荞麦饭 / 61
- 南瓜荞麦面 / 61
- 营养高粱饭 / 62
- 法式蛋皮寿司 / 62

## 豆类 ..... 63

- 黑豆炖鸡 / 63
- 黄豆番茄炒蛋 / 64
- 苹果杏仁拌嫩豆腐 / 64

## 鱼类 ..... 65

- 首乌炖鱼 / 65
- 甜椒鲑鱼丁 / 66
- 香料烤鲑鱼 / 66
- 鲑鱼辣炒茼蒿 / 67
- 盐烤鲑鱼 / 67
- 五香白带鱼 / 68
- 醋溜白带鱼 / 68
- 姜味鲜鱼汤 / 69
- 木瓜鲈鱼汤 / 69

## 海鲜类 ..... 70

- 番茄嫩笋烩海参 / 70
- 清炒虾仁芦笋 / 71
- 什锦蔬果海鲜卷 / 71

## 药膳类 ..... 72

- 参味蛤蜊汤 / 72
- 养生人参鸡汤 / 73
- 川七人参鸡汤 / 73
- 参须姜母鸡汤 / 74
- 花旗参狮子头 / 74
- 川芎炖鱼头 / 75
- 黄芪红枣汤 / 75
- 虫草炖肉 / 76
- 冬虫夏草养生饮 / 76
- 百合西芹炒鸡柳 / 77
- 百合炖乌鸡 / 77
- 当归枸杞汤 / 78
- 枸杞鲜虾豆腐 / 78
- 甘草椒盐虾 / 79
- 甘草熏鱼 / 79
- 陈皮炆田鸡 / 80

- 刺五加田鸡汤 / 80
- 雪蛤镶竹荪 / 81
- 红枣莲子炖雪蛤 / 81
- 灵芝香菇炖排骨 / 82
- 养生灵芝肉饼 / 82
- 金银花川贝炖排骨 / 83
- 罗汉果瘦肉汤 / 83
- 首乌海参瘦肉汤 / 84
- 首乌芝麻糊 / 84
- 银耳香芋粥 / 85
- 山药紫米粥 / 85
- 玉屏风免疫粥 / 86
- 艾草羊肉汤 / 86

## 药茶类 ..... 87

- 润肺金银菊花茶 / 87
- 玉屏风免疫茶 / 88
- 黄芪红枣茶 / 88
- 参芪益气茶 / 89
- 人参养荣汤 / 89
- 清香益气汤 / 90
- 清心双花饮 / 90

## 甜汤、饮品、醋 ..... 91

- 百合蛋花甜汤 / 91
- 牛蒡甜茶 / 92
- 冰糖莲藕汁 / 92
- 紫山药蜜汁 / 93
- 生姜红枣饮 / 93
- 元气蛋醋 / 94
- 美颜青梅醋 / 94

## Part 3 如何有效提升免疫力? ..... 95

- 1 免疫力、自体免疫性疾病和过敏的区别 96
- 2 提升免疫力，从运动开始 ..... 98
- 3 保健食品与免疫力的关系 ..... 100
- 4 维持免疫机能的关键——营养均衡 ..... 102
- 5 从传统医学看免疫问题 ..... 103
- 6 芳香疗法提振情绪，增强免疫力 ..... 104
- 7 疾病患者提升免疫力的用药观念 ..... 106
- 8 生鲜饮食可增进免疫力吗? ..... 107
- 9 看不见的威胁——病毒和细菌 ..... 108
- 10 别让压力损害你的免疫力! ..... 110

### ◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1大匙=15毫升=3小匙
1小匙=1茶匙=5毫升	半茶匙=2.5毫升

- ◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。
- ◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：  
1千卡=4.184千焦
- ◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



# Part 1

## 提升免疫力7大问题

### 提升免疫力7大问题

免疫力的强弱与很多因素有关，  
如遗传、生活环境、饮食习惯及压力等。  
本章整理出你最关心的7个问题，  
请专业医师一一解答。  
帮助你认识自己的身体，  
强化自身的免疫力。



## Q1 什么是免疫力？

对传染病具有抵抗力，称之为“免疫力”

在医学上，人们将身体对传染病具有的抵抗力现象，称之为“免疫”，它具有以下功能和特点。

### 免疫系统维持身体平衡

现代免疫学已经证明，人体内存在一组复杂的免疫器官、免疫细胞和免疫分子，由这些器官、细胞、分子共同组成了身体的免疫系统。它的生理功能主要是区别“自身”和“外来”的成分，并排除外来成分，以维持身体的稳定平衡。

免疫系统如果功能失调，会导致免疫性疾病。免疫力低则容易受感染，且容易发生肿瘤。“艾滋病”就是一种免疫力缺乏的致命疾病。

### 身体免疫系统的主要功能

免疫系统的功能	功能说明
防止感染	遇到细菌或病毒入侵，就立即予以消灭
监控癌症	监视全身细胞的活动，遇到不正常的癌细胞，就立即予以毁灭
平衡身体	免疫系统、脑神经及内分泌系统携手合作，维持身体的平衡与健康

### 免疫功能过度活跃，会攻击自身细胞

如果免疫功能低下，人就容易感冒，容易导致各种病毒或细菌感染，甚至患上癌症；但是，如果免疫功能过度活跃，就会产生各种过敏现象；而免疫系统如果发生识别上的障碍，无法分辨体内的敌我，就会攻击自己的细胞，造成自体免疫性疾病，如类风湿性关节炎、红斑狼疮、肾炎等。



我们体内的免疫系统具有保护人体、清除代谢后的废物，以及修补受损器官组织，使其恢复功能的作用。例如，在秋冬季节交替时，外在温度变化大，若个人饮食卫生习惯不佳，会使得病菌和细菌更加活跃，而体内气血循环变弱、黏膜组织滋润不足，无法保持身体处于最佳状态，病毒和细菌便会乘虚而入，使免疫力下降。

此外，在秋末冬初尘螨、霉菌最活跃的时候，免疫系统容易被活化，进而造成过敏及气喘。这也是为什么在秋冬时节，我们容易感冒的原因，因为人体中的免疫系统，正随着季节变换而变动，所以换季时，更需要注意自己的免疫系统。

### 接触病原可强化免疫系统

正常情形下，免疫系统是随着年龄的增长，而逐渐成熟的。在这过程中，除了免疫系统本身的成长发育，使功能日益健全外，日常生活中，对于环境里随时可能存在的各种病原的接触，也会使我们的免疫系统慢慢变得“经验丰富”，使得免疫系统日渐加强，有足够的力量去应付各种病原。

但在接触病原的过程，并不一定会有病征出现。在大多数情形下，人体在接触到病原之后，我们的免疫系统会自动对这些病原体做出反应，认识它、克服它，进而对它产生免疫力，而我们自己却可能浑然不知。有些时候也可能只有极轻微，甚至完全没有病征出现。

因为我们不是处在“无菌”状态中，所以一定会接触到各种可能的病原！只要我们的免疫系统健全，就不一定会发病；或者是接触到致病力较弱的病原后不发病，却借此产生了免疫力，当遇到较强的病原时便有了防卫能力。

## Q2 身体的免疫系统由什么组成？

免疫组织及免疫细胞分工细密，有不同防卫功能

我们身体的免疫系统，是由免疫组织及免疫细胞所组成，会在全身形成一个精密的防卫网络。

### 免疫系统的构成

免疫系统	组成成员
免疫组织	骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、肠道
免疫细胞	由白细胞所组成的团队，可分为下列三种。 ● 颗粒性白细胞 ● 单核球 ● 淋巴球：T细胞、B细胞、自然杀手细胞

### 不同免疫细胞的主要功能

免疫细胞种类	功能说明
颗粒性白细胞	主要是对付细菌，当碰到细菌时，会将细菌吞噬、分解、消灭
单核球	长大后变成巨噬细胞，能把入侵的病毒或体内的癌细胞吞食及分解
杀手型T细胞	能把被病原体攻占的细胞及病原体一并杀死
辅助型T细胞	是免疫细胞的总指挥官，可以使巨噬细胞及杀手型T细胞活化，也可以命令B细胞制造抗体
抑制型T细胞	主要是抑制免疫系统过度活动，免疫功能如果太过活跃，就会产生过敏或自体免疫性疾病
B细胞	主要是制造能捕捉抗原的抗体
自然杀手细胞	可以单独杀死细菌及癌细胞

### 先天免疫系统：皮肤防卫系统及炎症反应

#### ● 皮肤及外皮防卫系统

皮肤与黏膜是保护身体的第一道防线，包括皮肤、鼻毛、唾液、眼泪、胃酸等。

#### ● 炎症反应

“炎症”反应是指组织受伤时所产生的反应。一般会先释出组织胺，而后产生红、肿、热、痛四种生理反应。当颗粒性白细胞及巨噬细胞接收到炎症信号之后，会立即前往发生炎症的地方聚集，展开杀敌灭菌的工作。对付细菌感染，由颗粒性白细胞及巨噬细胞来应付就足够；但对付病毒感染，则必须启动后天免疫系统，构成身体第二道防线。

### 后天免疫系统：巨噬细胞

巨噬细胞会将体内的病毒分解成碎片，然后将碎片残骸等抗原呈现于细胞表面，待辅助型T细胞察觉体内出现抗原后，辅助型T细胞释放“介白素”（胞泌素），并通知B细胞制造抗体，活化杀手型T细胞及自然杀手细胞，增强其杀敌功能。

### 发烧现象代表免疫细胞活跃

身体发烧是因为，巨噬细胞吞食病原体后，会释出介白素-1，在大脑下视丘收到介白素-1后，刺激脑细胞释出前列腺素，前列腺素将下视丘体温调节中枢的预设温度调高，体温就开始上升。

发烧的作用在于，使B细胞及T细胞在稍高的温度之下，快速繁殖，并促使巨噬细胞在高温下的吞食及分解能力增强。而病原体在37℃以下较活跃，并易繁殖，发烧则可使病原体的繁殖活动受到抑制。

所以，发烧的现象，表明免疫细胞正在体内奋勇杀敌，并且具有提升免疫细胞数量及活性的功能。免疫力低下的人，即使严重感染也不会发烧，那才使人担心。体温略高时不需特别处理，但发烧超过38.5℃时则需要退烧。

另外，人体内还有防癌监控机制，自然杀手细胞在体内24小时不停巡逻，一旦发现“癌芽”细胞，就会加以攻击与消灭。



Q3

## 免疫力与遗传有关吗？

年龄增加与遗传不良，是免疫力下降的主要原因

冬天是感冒流行的季节，但也不是每个人在冬天，都一定会感冒。有人一年感冒好几次，也有人即使是在感冒大流行的时候，也不会跟着流行。容易感冒的人，我们常会用“免疫力低下”、“免疫力下降”、“免疫力变差”等词语来形容，可见容易感冒的人跟不容易感冒的人，多半就是差在“免疫力”的强弱上。

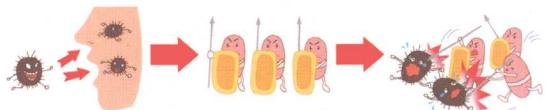
### 免疫机制：区分敌我，排除异物

究竟什么是“免疫力”？医学上所谓的“免疫力”，不是单指淋巴细胞等免疫细胞的能力，还应加上体力、精力，也就是人们用以对抗病原体的一种“综合力”。不过，也有人觉得免疫力的说法太笼统，非学术性的表达方式，所以很难用一些数值具体表示。

我们的身体一直受到外界入侵到体内的病原体的威胁。从眼睛、鼻子、消化道等的黏膜，还有经由皮肤的伤口，只要稍有疏忽，病毒及细菌就会侵入体内。

能够在各种威胁中，保护我们身体的机制就是“免疫”。所谓免疫，可说就是能够区分自我（self）和异物（非自我，non-self），具有排除异物入侵的作用。

### 正常免疫反应



- 1 异物入侵
- 2 人体产生抗体
- 3 下次遇到同样抗原，就会通过免疫记忆快速产生抗体

### 免疫系统是阻挡异物入侵的防线

对于担任体内整体免疫工作的“免疫系统”，共有两重防护系统阻挡异物入侵。第一重防护系统，是排除外来的侵入者，这是与生俱来的免疫功能，称为“先

天性免疫”。先天性免疫是阻挡异物入侵身体的第一道防线，很多异物在这道防线就被消灭了。而与外界接触的皮肤及黏膜，就是先天性免疫的主要战场。

而后天性免疫，只要一遭受敌人入侵过，其御敌效果就会增强。因为它会记住过去入侵者的特征，被称为“免疫记忆”。所以只要相同的敌人再度入侵时，它就会根据以往的记忆，马上制造抗体来排除敌人。“免疫记忆”是后天性免疫与先天性免疫的最大区别，也是最重要的特征。

此外，担任免疫系统双重防护系统的士兵，就是“免疫细胞”。免疫细胞作战的结果，就是在感冒时，所呈现的发烧、咳嗽、有痰等症状。

### 免疫力下降的原因

医学界一致认为，“年龄增加”是让免疫力下降的最大原因，这是无可避免的生命现象。而另一个对免疫力有巨大影响，且无法避免的因素是“遗传”。如果父母容易患与免疫系统相关的疾病，如异位性皮炎，孩子发病的概率自然也会增加。遗传对免疫功能具有极大的影响力。

免疫力像是个跷跷板：一边是“抗菌”能力，另一边是“过敏”倾向，两者都是体内白细胞的反应。抗菌力低，容易产生过敏性疾病；抗菌力高，过敏的概率就变少。因此理想的状态是，尽量增强抵抗感染的能力，降低过敏。

因为免疫力、过敏体质都是源自于遗传。有些人遗传到对某些东西过敏，并且在成长过程中一直接触它，就会在体内产生“发炎反应”，这种发炎反应一直累积，直到有一天爆发出来，就会产生临床所谓的“过敏”。

适度提升免疫力，才能让自己免于疾病之苦。



## Q4 免疫力越强越好吗？

免疫力必须均衡，太强反而会造成过敏反应

不管现代医学如何进步，人类与生俱来的自愈能力——免疫力，在治病过程中，都起着举足轻重的作用。你的免疫力如何？除去罹患癌症的病例不谈，如果还未得过重大疾病，只是和感冒相关的问题，就可以大概测出你的免疫力。

### 你的免疫力够强吗？

免疫力自我测试问题	是	否
你经常感冒吗？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
一年之中，你总是感冒超过两次？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
你每一次感冒，总是要拖很久才会好？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
你每一次感冒，总会引起一些并发症？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

以上四个问题，只要有一题的答案为“是”，则表明你的免疫系统需要加强，以免其他重大疾病侵袭。

### 免疫力随年龄而衰退

一般来说，人体的免疫力是会逐年衰退的，40岁时免疫衰退一半，65岁又衰退一半。

以胸腺为例，胸腺是免疫系统的重要器官，新生儿胸腺重10~15克，青春期可达30~40克。胸腺分泌的胸腺激素活性，在15~30岁时最高，而后渐渐下降，50岁时胸腺萎缩95%，65岁时，血中已不太能检测出胸腺激素活性，老年期几乎被脂肪组织代替，而丧失功能。

至于T细胞的功能，以PHA（植物血凝素）于体外刺激反应，65岁时和20岁时相比，只剩下1/4。松果体负责分泌褪黑激素，随着年龄增长，松果体钙化程度增加，褪黑激素分泌量下降，进而影响到免疫和内分泌系统。人体血中褪黑激素在6岁时达到高峰，之后即渐渐下降，到40岁

时，褪黑激素为高峰期的1/2，80岁时已是低水准。

### 免疫力太强易过敏

一般人都认为免疫力越强越好，这样才不容易生病。其实，免疫力并不是越强越好，免疫反应太强叫做

“过敏”，即破坏力太大，容易罹患“自体免疫”疾病，对人体有害。免疫力太弱也不行，很容易感染细菌、霉菌和病毒，而且罹患癌症的概率较高。因此体内要有好的自我调节能力，让免疫力达到均衡。

除此之外，免疫系统和神经系统、内分泌系统，都是构成身体的重要调节网络，体内是以“神经—内分泌—免疫”的方式循环。这个网络，以脑神经系统为主导，影响免疫和内分泌系统，免疫系统也会影响神经和内分泌系统。

人体免疫系统协助人体本身，防御外来细菌、病毒、寄生虫，或其他非属于人体的异物入侵，也会破坏清除体内的突变细胞，是人类与生俱来抵抗外来及内生性病病原体，维持身体健康的重要生理系统，尤其是在非特异性免疫细胞的嗜中性白细胞、巨噬细胞与自然杀手细胞被活化后。

而非特异性免疫细胞的特性是，只要辨识出非人体细胞或物质，就会将其吞噬或消灭，保护人体免受其害。

其次，巨噬细胞也会将杀死的病原体显示给淋巴细胞，供淋巴细胞产生对此病原体的记忆，以便同样病原体再次入侵时，可以迅速将其杀死并清除，保护身体健康。维持彼此之间的平衡，才有利于人体的健康。



Q5

## 如何提升免疫力？

改善生活状态及饮食，就可以提升免疫力

提升免疫力，可以从改善生活状态及饮食着手，因为饮食的内容和免疫力息息相关，优质的营养，能让身体的免疫大军拥有充足的战力，而提升免疫力最棒的食物，其实就在身边。

### 1 摄取优质的蛋白质

蛋白质是构成身体细胞的主要成分，我们的免疫系统当然也需要它才能正常运作。每个人一天需要吃3~5份蛋白质，最好从动物性及植物性两种来源均衡摄取。优质的动物性蛋白质有瘦肉、鸡肉、鱼肉（特别是含有多不饱和脂肪酸的深海鱼，如鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼等）、海鲜、低脂奶类、鸡蛋等；植物性蛋白质可以从豆类、豆腐及豆制品、坚果类等食物中摄取。

此外，豆类及坚果类还含有丰富的维生素E。有研究发现，维生素E同样有助于制造抗体，增加T细胞的活性，对于免疫功能低下的老年人特别重要。海鲜含大量的锌，也是维持免疫力的重要营养素。医学上发现，身体里缺乏锌的人很难抵挡细菌、病毒的侵袭。



### 2 每天至少吃一碗五谷杂粮饭

每天至少吃一碗五谷杂粮饭，或是杂粮面包、全麦制品。这些粗糙、未精制食物里，含有丰富的B族维生素和矿物质，而精制过的白饭、白面条、白吐司几乎没有这些营养素。人体需要大量的B族维生素，以供细胞进行繁殖、氧化和还原作用，尤其是维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>5</sub>（又称泛酸）、维生素B<sub>6</sub>及叶酸，与制造抗体等免疫功能有关。



### 3 吃各种颜色的蔬果

一天要吃3种蔬菜、2种水果，种类越多越好，最简单的方法是以颜

色来分辨。蔬菜选一绿、一红、一黑。每天至少吃1~2碗深绿色叶菜类蔬菜，可补充B族维生素、维生素C、维生素E及各种矿物质，提供免疫系统正常运作的必要养分。



每天吃一份红、橘或黄色蔬菜，如胡萝卜、甜椒、南瓜、甘薯、黄花菜、黄秋葵等，这类蔬菜有大量β-胡萝卜素；番茄、芒果、红肉葡萄柚、木瓜、柿子、西瓜、哈密瓜等，也含有β-胡萝卜素。

β-胡萝卜素会在人体内转换成对提升免疫力很重要的维生素A。维生素A的作用是维护眼睛、鼻子、口腔、肺及胃肠道各处的黏膜健康，这是阻止细菌、病毒入侵身体的第一道防线。人体如果长期缺乏维生素A，容易造成免疫功能失调、抗体反应变差、B细胞及T细胞也无法正常运作。

### 4 适量摄取菇蕈类

菇蕈类含多糖体（Polysaccharide）成分，研究证实它具有调节、提升免疫功能的作用，也被视为抗癌的明星食材。它可以提高人体巨噬细胞吞噬细菌的战斗力的，也可以增加自然杀手细胞的数目和活性。

不过香菇的嘌呤含量偏高，痛风患者应该限量摄取，不要每天都吃。



### 5 每天吃一种高维生素C水果

一天要吃2种水果，其中一种应选择维生素C含量多的。维生素C会刺激身体制造干扰素（一种与免疫功能有关的物质），来破坏病毒结构。另外，维生素C也能帮助胶原蛋白生成，让细胞之间互相相聚在一起，减少细菌及病毒入侵的机会。

维生素C含量最多的水果是番石榴，其他高维生素C的水果还有猕猴桃、甜柿、



木瓜、圣女果、草莓、柑橘类水果等，每天替换着吃也不会腻。



## 6 多吃大蒜、葱、洋葱

大蒜的气味虽然让许多人不喜欢，但是每天吃大蒜却是健康的习惯。大蒜被西方国家推崇为首位的超级抗癌食物，许多研究发现，大蒜里的硫化物，可以提高T细胞及巨噬细胞的活性，同时也会增加自然杀手细胞的数目。

所以不论生吃或熟食，每天吃2~3颗大蒜，或半个洋葱、几截葱段，都能达到杀菌、预防感染及抗癌的效果。

## 7 酸奶抑制肠内害菌

每天喝1~2瓶200~300毫升的酸奶，有助于维持良好的免疫力。酸奶的主要功能是调整、改善人体胃肠道的健康。长期、有规律地食用酸奶，可以抑制肠道内的有害细菌滋生，还可以降低坏菌分泌出致癌物质，减少罹病机会。

在近年的研究中，还发现酸奶中的乳酸菌，可以增加由T细胞释出的“ $\gamma$ 干扰素”，进一步增加抗体生成；同时，乳酸菌也会加强自然杀手细胞的活动力。

国外研究指出，每天只要喝180毫升左右的酸奶，就能预防感冒及腹泻。特别是免疫力较弱的老年人及儿童，每天喝酸奶，可以获得健康上的帮助。营养专家建议，早上空腹喝一瓶酸奶，有助刺激肠道蠕动，使排便顺畅；此外还可以用酸奶来搭配水果，当成下午茶。



## 8 适量补充综合维生素

工作时间长、压力大又经常外食的人，容易饮食不均衡，补充维生素是必需的。研究报告指出，可以每天适量补充综合维生素，预防慢性疾病及促进人体健康。

但营养专家建议，不要吃单一剂型的维生素，吃综合维生素比较好，剂量也不要太高，各种维生素、矿物质不要超过每日建议摄取量的100%~150%。

## 9 脂肪摄取不要过量

摄取太多脂肪会抑制免疫系统的功能，身体只需要适量脂肪，就能健康运作。一天摄取2000卡的成年男性（轻度活动量），每天可以吃55~66克脂肪，女性则可以吃45~55克，最好不要超过这个摄取量。

同时还要注意脂肪的种类，有些脂肪容易抑制淋巴球，减弱免疫系统的作用，例如多不饱和脂肪酸含量比例较高的蔬菜油，如玉米油、黄豆油、葵花籽油等，这一类油脂的性质不稳定，容易在高温烹调时氧化，产生攻击免疫细胞的自由基。

营养专家建议，选择单不饱和脂肪酸较多的油比较好，如橄榄油、花生油等，或者多种油交换使用较好。



## 10 甜食浅尝即可

单糖类（如葡萄糖、果糖）和甜食，会影响人体制造白细胞，也影响其活动力，降低身体抵抗疾病的能力。国外研究报告指出，当人们吃下18~20茶匙（约100克）的糖，白细胞抵抗疾病的能力，就会降低一半以上。

营养学家同时建议，可从少喝含糖饮料着手，改喝不加糖的绿茶、花草茶、水果茶，当然喝白开水也很好。记住，吃甜食一定要节制。

## 11 培养良好社交关系

除了上述几种提升免疫力的方法外，培养良好社交关系也很重要。有研究人员认为，朋友多的人，不但不容易感冒，免疫功能也比个性较内向的人好。良好的社交关系，有助于自己对抗压力，减少压力激素影响免疫细胞功能。

但是与太多人往来，也可能会变成一种“社交压力”。所以，不要勉强自己，拥有真正的知心好友，比一堆泛泛之交更重要。





## Q6 生活状态会影响免疫力吗？

生活步调紧张，容易造成免疫力低下

随着生活状态的改变，及饮食习惯的变化，心血管疾病患者呈越来越年轻化倾向。男性在45岁后，要特别留意心血管疾病的发生，女性则因为有女性激素，可以保护心血管的功能，通常在停经后，才容易引发心血管疾病。

心血管疾病除了男性多发年龄平均比女性早了10岁外，男性的罹患概率也比女性高。不良生活习惯，便是造成此原因的隐形杀手！

能否解决人体免疫系统的问题，提高免疫力，重要一点是看每天的食欲好不好，吃的蔬菜够不够，睡眠的时段对不对，有没有运动，烟、酒、咖啡有没有过量等生活细节是否注意了。只有正确的生活方式，才能有效提升免疫力。



### 年龄也是影响免疫力的主因

除了遗传基因与种族的差异外，女性的免疫力通常要比男性好，但在怀孕期女性的免疫力会略为下降。此外，年龄也是影响免疫力的一项重要因素，学龄前儿童与“银发族”的免疫力，就不及壮年人。

研究资料显示，长期处于工作或是心理压力大的族群，会因压力导致身体自动分泌的“压力激素”，明显抑制免疫系统的作用。如果不能适当补充营养素，便容易感染如感冒类病毒，以至于容易感冒。

所以不但要找出释放压力的妙方，而且也要注意均衡摄食营养，以维持身体免疫系统的完整性，让微生物不易入侵。而抽烟、喝酒、过度肥胖者，及经常进行剧烈运动的人，也会因为体内氧化压力高，而抑制免疫力。

若能在餐饮中，多吃一点含有多糖体的菇蕈类，多摄取具有抗氧化能力的五彩蔬果，对身体都有正面帮助；如果还能加

上适度运动，对调节免疫力就更有加分的效果。

但是切勿求好心切！太过激烈的运动，会让体内多项生化指数发生变化，而肾上腺分泌的化合物，还会抑制单核细胞释放免疫功能的促发剂，让人的免疫功能下降，反而让身体更易老化，更易出毛病。

生活状态的调整，在于希望提升自我的免疫力，必须逐步完成，而非一次到位。慢慢地调整中跟自己的身体相处，倾听自己身体的声音，让自己的身、心都处于平衡的状态，免疫力自然变好！

### 遵守饮食五大标准

饮食标准	说明
吃的“时间”	定时、定量是吃得健康的基本条件，“饿了就吃”，而非时间到了才吃。饿的时候吃，是身体需求，并不是为了吃而吃；夜宵则是在不该吃的时间却在吃
吃的“顺序”	吃进身体的顺序，会影响肠胃道吸收的是热量还是营养，顺序上应以粗糙的食物先吃，如水果、蔬菜、五谷饭，之后再吃不易消化的鱼、肉蛋类
吃的“组合”	一天所需的食物样式越多越好，重质不重量，最好一天可以吃到35样
吃的“速度”	吃是一种享受而非义务，细嚼慢咽是对食物的尊重；细嚼可以吃食物香味，帮助食物在肠道的消化，还可预防老年痴呆；吃得太快容易导致肥胖、消化不良、肠胃炎、胃溃疡、十二指肠、肠胃吸收困难等
吃的“分量”	早餐要吃得像国王，午餐吃得像富翁，晚餐则吃得像乞丐

许多高油脂、高热量的加工食品，在满足口欲后，所带来的后果可能是慢性病、癌症！

食物吃进来容易，代谢出去较难，所以应该小心选择。选择优质的食物，才符合现代人的养生进食观念。

## 排出比吃进去重要

人体有4个“排出”的渠道，我们可以养成良好的习惯，使身体代谢顺畅。

① **排汗**：最好在早上运动，且要定时、定量，一周4次，快走30分钟就够。而且运动一定要持之以恒，运动后则需多补充水分，以帮助体内代谢。

② **排气**：气有2个排出的管道：(1)肠、胃内的气；(2)心、肺内的气。劳动可帮助排气，过度劳动则伤心肺的气，肠胃内的气要靠饮食来控制。

③ **排尿**：水喝得不够多，代谢物自然无法排出。排尿可以帮助体内废弃物的代谢而使人不生病。通过进一步观察尿液的味道、颜色、速度、量、有无血丝、泡沫等还可知道身体健康状态。

④ **排便**：生活习惯不正常，会影响排出的量。粪便的储存将导致肠毒、宿便、痔疮。平时注意观察排便的次数、形状、速度、量、颜色、浮沉、有无血丝颜色等。

## 早睡早起

过去的文明病比现在少，早睡早起是很重要的因素之一。现代人白天忙碌，晚上难得放松，作息不正常易导致多种慢性病，如高血压、肝炎、皮肤病、免疫力降低、学习力降低、记忆力减退，甚至癌症等。

如果无法早睡，只需在隔天早上用闹钟提醒早起1小时，晚上则要提早1小时睡觉，慢慢逐步调整，自然养成早起习惯。

## 不断的学习

学习是一种心态，俗话说“活到老，学到老”。拥有学习、保持谦虚，自然会产生快乐。



## 适度的休闲

休闲为降压最好的方法，压力的解除对现代人而言，是相当重要的。许多人都蓄积了太多的压力，导致有的人经常习惯性头痛、视力模糊、记忆力减退！多一点独处的时间和自己沟通，听听自己想要什么、想过什么样的生活，要先学会疼爱自己，才能够疼爱家人，有想法才会有做法，心动后才会行动。

压力容易引发许多精神官能症，许多压力是无形中所累积出来的，现代人要有自我觉察的能力。况且休闲不一定要花钱才可以做到，全家都可以参与，只要花点心思，一定有适合自己及家人的方式，不一定外出才是休闲。

## 持续的运动

运动不需要勉强、不需要场地、更不需要有伴，但有伴是最好。当身体容易感觉到疲倦的时候，就是最需要运动提升体力的时候。运动不拘形式，光是持续30分钟的快走，就能促进心肺功能的运作，进而帮助身体吸氧，令人有精神。

刚开始运动时，很容易就放弃，是因为惰性作怪。运动后会筋骨疼痛，所以开始时，最好从5分钟快走、放慢1分钟，再5分钟快走、放慢1分钟，如此重复循环30分钟即可。养成习惯后，就可以加长时间，10分钟进行3次，就可达到30分钟的运动需要量，快走的速度是自己感觉有点喘、稍有流汗就行了。

运动的形式因人而异，有些人习惯游泳或骑自行车，但30岁以上的人就不宜慢跑。因为国人大多有骨质密度偏低的问题，跑步较易引起骨骼病变。

运动的时间宜在早上，而不是午间或晚间，适宜的空间是户外而非室内。缺乏运动所引起的身心病症不胜枚举，因此要活就要动。



Q7

## 哪些食物可以提升免疫力？

均衡摄取各类食物，是提升免疫力最佳途径

### 天然食物是最好的医生

食物从空气、土壤、水中吸取了无形的能量成分，蕴涵着丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、微量元素等各种营养成分。善用上天所给予的天然“药方”，就是提升免疫力的最佳途径。

### 多吃十字花科及黄绿色蔬菜

十字花科蔬菜中含有一种名叫“吲”的物质，它可以降低致癌物的生长条件，因此多吃可以抗癌。黄绿色蔬菜如西兰花、莴苣、芥蓝、圆白菜、小白菜、白萝卜等，颜色越深越好。此外，黄绿色蔬菜中还含有抗肿瘤、抗衰老的胡萝卜素。



### 多吃“锌”含量高的食物

如海鲜、红肉（牛、羊、猪）、蛋、玉米、菠菜、豆类等，此类食物可增强免疫力，不但可治感冒，对小孩的智力发展也很有帮助，另外对于伤口的愈合也很有益，还可让男性精力充沛。

### “硒”的摄取可有效防癌

硒具有维生素E的作用，但效果比维生素E还要强。食物中的谷类、豆类、牛奶、蘑菇、大蒜和红肉（牛、羊、猪），都含有丰富的硒，可以多吃。一般来说，食物中蛋白质含量愈高者，硒的含量也愈多。

除此之外，还有一种“抗老、防癌蔬果汁”，就是把莴苣、番茄、圆白菜、苹果、胡萝卜、葡萄（要连皮带籽）一起打成果汁，早上起床空腹时喝一杯，晚上也来一大杯，是既简单又保健的好方法。




### 中药材可强化免疫力

在传统医学中，有些中药材也具有强化免疫的功效。要注意的是，这些药材还是需要询问医师建议后再食用，以免养生

不成，反而伤身。

### 含有“氨基酸”或“蛋白质”的草药

提升免疫力功效	草药名称
增强巨噬细胞系统功能	黄芪、党参、人参、当归、灵芝、冬虫夏草、枸杞
增强细胞免疫力、促进淋巴细胞转化	黄芪、人参、灵芝、当归、冬虫夏草、商陆、黄精、薏仁、地黄 
影响体液免疫功能	黄芪、人参、党参、枸杞、刺玫果、天门冬
诱生干扰素	黄芪、灵芝、人参、商陆、枸杞、山药
影响补体系统及溶菌作用	人参、枸杞、当归

### 含有“生物碱”、具有免疫功能的草药

提升免疫力功效	草药名称
增强巨噬细胞的吞噬功能	苦参、黄柏、石斛、蒲黄、马兜铃、党参、穿心莲、白英、石榴皮 
增强细胞免疫力、促进淋巴细胞转化	山豆根、三尖杉、石斛、黄柏
影响体液免疫功能	附子、党参等。其中附子还能够影响补体和溶菌的产生，黄连、石斛等药材能诱生干扰素
影响变异反应	苦参、防己、麻黄、洋金花、牡荆、黄连、附子

### 十大垃圾食物

提到垃圾食物，很多人就会联想到汉堡、薯条、炸鸡、比萨、可乐等，但垃圾食物真正的定义是：只提供热量，无其他营养素的食物；或提供超过人体需求，变成多余成分的食品。



世界卫生组织（WHO），选出了全球十大“垃圾食物”，如下。

垃圾食物	对身体影响
油炸类食品	导致心血管疾病的元凶；含致癌物质；破坏维生素，使蛋白质变性
腌制类食品	造成高血压，使肾负担过重；导致鼻咽癌、影响黏膜系统，容易使身体溃疡和发炎
加工肉类食品（肉干、肉松、香肠等）	含三大致癌物质之一的亚硝酸盐（防腐和显色作用），有大量防腐剂
饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）	食用香精和色素过多，会严重破坏维生素；热量过多、其他营养成分低
汽水可乐类食品	含磷酸、碳酸，过多的磷会妨碍钙的吸收，造成体内大量的钙质流失；含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐
速食类食品（主要指方便面和膨化食品）	盐分过高，含防腐剂、香精；只有热量，无其他营养成分
罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）	破坏维生素，使蛋白质变性；热量过多，其他营养成分低
蜜饯类食品（果脯）	含三大致癌物质之一的亚硝酸盐；盐分过高；含防腐剂、香精
冷饮	含大量奶油，极易引起肥胖；含糖量过高，影响正餐
烧烤类食品	含大量三苯四丙吡（三大致癌物质之首），且导致蛋白质碳化变性，加重肾脏、肝脏负担

常见的罐头、酱菜，其中的盐分，常会造成过多的钠滞留体内，成为身体内多余的“垃圾”。

许多我们想不到的食物，就有不少是属于“垃圾食物”，例如，葱油饼，早餐常吃的油条、烧饼和方便面等。这些东西都只有油脂与淀粉，没有其他太多的营养素，纯粹只提供热量，以“垃圾食物”的

定义而言，是属于真正的“垃圾食物”。



罐头食品大多提供盐分与其他调味剂，并没有太多的营养成分在内。汽水、可乐、巧克力、口香糖、糖果主要是由糖、色素、香料所组成，提供糖分与热量外，其他的营养价值等于零。而薯条、薯片，也多由淀粉和油所制成，其他营养成分，却少得可怜。

一般人所认为的“垃圾食物”，如汉堡、炸鸡、比萨、热狗等，这些食物虽有很高的热量，但也只能算是高热量食物。

以汉堡来说，里面还加了其他食品，如奶酪片。奶酪片中含有较高的蛋白质与钙质，肉类也提供蛋白质与维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，莴苣也含有丰富的水溶性维生素C与B族维生素，只是将热量与营养成分相比，营养成分明显不足；炸鸡虽然有超高的油分与热量，但有肉类的蛋白质与维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，而明显缺乏蔬菜的纤维素。

### 美国《时代》杂志建议现代人摄取的前10名营养食品

排序	食物名称	保健功效说明
1	番茄	含有番茄红素、维生素C，预防前列腺癌
2	菠菜	含有铁质、B族维生素，预防血管疾病、干眼症
3	花生、杏仁等坚果	可预防心脏病，但要适量，多吃反而有害
4	西兰花	简单烹调，预防乳腺癌、胃癌、直肠癌
5	燕麦	富含纤维，可减肥、降低血压及胆固醇
6	鲑鱼	防止脑部老化、预防老年痴呆症
7	蓝莓	富含抗氧化剂，预防老化、心脏病及癌症
8	大蒜	清血、降低胆固醇、防治心脏病
9	绿茶	降低罹患胃癌、肝癌、食道癌、心脏病的概率
10	红酒	有助于抗氧化，适量饮用有助预防心脏病