



JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

增强 免疫力食疗

ZENG QIANG MIAN YI LI SHI LIAO

雷永乐 著

增强免疫力的氨基酸

具有免疫能力的中草药

老人补充蛋白质有利免疫能力

微量元素与免疫

增强免疫力的妙方



广东人民出版社

ZENG QIANG MIAN YI LI SHI LIAO

JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

增强 免疫力食疗

ZENG QIANG MIAN YI LI SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

增强免疫力食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社, 2006. 11

ISBN 7 - 218 - 05398 - X

I. 增... II. 雷... III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120515 号

责任编辑	冯秋辉
封面设计	张竹媛
责任技编	孔洁贞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	3. 75
插 页	1
字 数	80 千字
版 次	2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印 数	5,000 册
书 号	ISBN 7 - 218 - 05398 - X/R · 195
定 价	7.50 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com>

电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)】

序

免疫力就是人体本身的抗体对抗外来微生物入侵的能力，人体的免疫系统是“健康卫士”，每时每刻都要防止“敌人”的入侵。人的免疫功能正常与否，关系到人的健康与长寿。

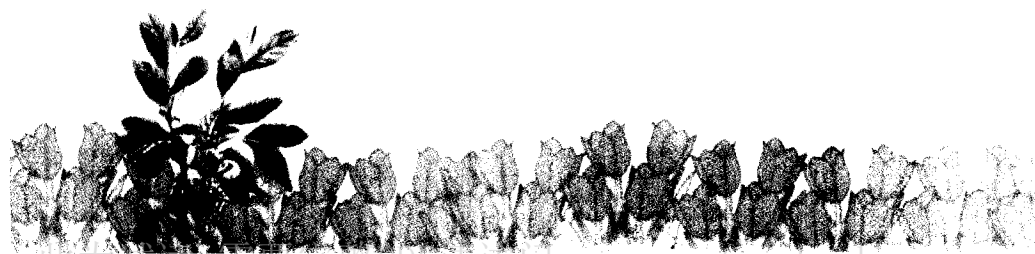
常见传染病如感冒、肝炎、肺结核等都与免疫有关。当身体免疫功能正常时，可以不发病就有了免疫力，或者发病后经食疗甚至药物治疗有了免疫力而痊愈，如免疫力低下的人，则必须靠药物及食疗辅助才能康复。

免疫系统的营养来自均衡的饮食、适度的运动及睡眠，使人体拥有充足的营养物质制造免疫细胞，分泌足够的免疫球蛋白，才能战胜疾病。换句话说：部队要有强大良好的后勤补给，战士要有良好的武器及生活补给才能打胜仗，即所谓“三军未到，粮草先行”的道理。

本书作者、科普作家雷永乐副主任医师，从事传染病与肝炎临床工作 40 多年，又兼研究食疗写作，常在《羊城晚报》、《广州卫生》发表科普文章，惠人无数。作者经多

年研究、收集国内外食疗资料，完成了《增强免疫力食疗》一书，作者把通俗性、趣味性、科学性与实用性融合于书中，教你吃什么会吃出免疫力，愿本书成为读者的良师益友。

《广州卫生》编辑 董美清



前言

我国最早的一部医典《内经》说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。用现代的话解释，正气即免疫力，人的正气强盛，就能抗御疾病，正气不足，就有可能招致邪气的入侵而致病。

免疫系统就好像国家的军队，是人体内的“健康卫士”，体内的淋巴细胞和抗体就像卫士，在病原体入侵时，卫士就奋起反抗消灭入侵者，保证身体健康。免疫力就是人体的“万里长城”，增强免疫力不仅意味着少生病，而且还意味着健康、长寿。

科学家研究发现，免疫系统对食物有一定的依赖性，食品可以控制身体免疫系统的功能。食物含有维生素、矿物质及其他特殊的营养成分，可营养免疫系统。在养护免疫系统方面，草本植物类食品独具魅力。

本书尽量采用自然界无毒、有营养价值、有科学道理的食疗补益方，以提高人体免疫功能，适合老人、体弱及免疫力低下的人选用，用食补恢复正气存内，使病邪不能

入侵。愿本书成为你通往健康长寿的桥梁。

本书写成后，得到《广州卫生》编辑董美清大力支持，
为本书作序，特此表示谢意！

由于本人知识水平所限，书中难免有遗漏和错误之处，
敬希读者批评指正。最后向书中所引用文献之作者致以崇
高敬意！

雷永乐

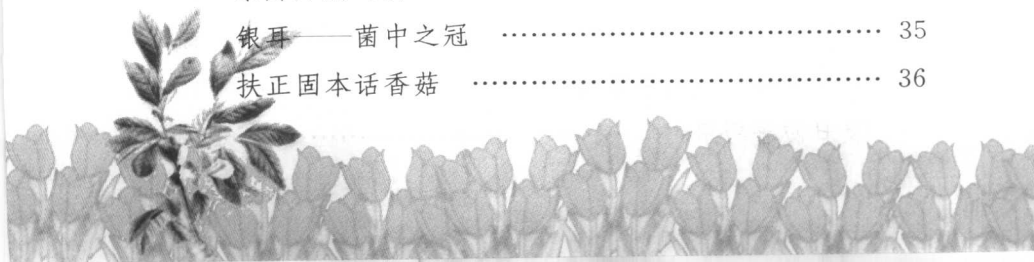


目 录

序	1
前 言	1
概 述	1
增强免疫力的氨基酸	1
限食与免疫力	1
增强免疫力的妙方	3
食疗增强免疫力	5
微量元素与免疫	6
老人补充蛋白质有利免疫功能	8
维生素与免疫力	9
糖烟酒降低免疫力	10
含多糖滋补品增强免疫力	12
提高抗病能力	12
具有免疫功能的中草药	15
夏日防暑巧用粥	16

增强免疫力食物 19

饮酸奶，人长寿	19
肝脏补肝明目	20
螃蟹亦可防病	20
吃虾吃出免疫力	21
海参——生命保鲜剂	21
味美益人——红薯	22
大豆保平安	23
苦瓜是增强免疫力的佳蔬	24
番茄——抗病功臣	25
卷心菜增加白细胞	26
南瓜——蔬中益友	26
红萝卜——小人参	27
洋葱可强身防病	28
茄子——“保健卫士”之友	29
家家吃萝卜，病从何处有	29
黄瓜让您吃出免疫力	30
盛夏人参——丝瓜	31
芦笋——迷你佳蔬	32
长生不老药——蘑菇	33
茶为万病之药	34
银耳——菌中之冠	35
扶正固本话香菇	36



果蔬有助抵抗力	37
药食兼优——无花果	37
夏季水果之王——西瓜	38
香蕉——百果之冠	39
珍果良药话葡萄	40
佳果良药——橘	41
牡蛎——海中牛奶	42
温和滋补品——山药	42
薏米——辛弃疾用过的食疗方	43
莲子久服轻身耐老	44
红枣——轻身延年上品	45
山楂——药食兼用果品	46
桑椹养血补虚	47
茯苓——养神延年	48
白扁豆——补气益脾	49
姜“真药中之神圣也”	50
枸杞子——却老子	51
 食疗方谱	 53

药膳..... 53

参芪牛肉汤 53

山药参枣炖肉 54

黄精炖猪瘦肉 54

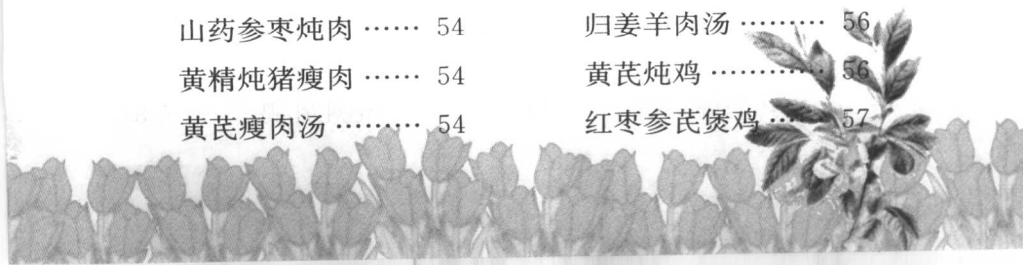
黄芪瘦肉汤 54

黄芪猪肝汤 55

归姜羊肉汤 56

黄芪炖鸡 56

红枣参芪煲鸡 57



虫草鸭	58	人参菠菜饺	62
参芪山药鸽肉	58	黄芪防风白术茶 ...	63
黄芪杞子炖乳鸽 ...	59	党参大枣汤	64
北芪炖鲈鱼	59	黄芪薏苡仁	64
淮杞女贞鳖汤	60	参苓粥	65
人参粥	61	补虚正气粥	65
红枣人参汤	62	黑豆排骨汤	66
药食同用	67		
银莲汤	67	红枣香菇汤	70
桑椹膏	67	红枣茶	70
桑椹桂圆肉	68	红枣黑豆汁	71
绿茶杏仁汤	68	姜枣桂圆	71
乌龙茶乌梅汤	68	薏米银耳羹	72
益寿银耳汤	68	银耳豆腐	73
红枣云耳羹	69		
肉食类	74		
木耳烧牛肉	74	苡米羊肉汤	78
牛肉返本汤	74	大枣羊骨粥	78
枸杞子牛肝汤	75	山药兔肉	79
苦瓜瘦肉汤	76	冬菇蚝豉煲鸡项 ...	79
红枣煨肘	76	苦瓜焖鸡翅	80
菠菜猪肝汤	77	八宝全鸭	80
无花果炖猪蹄	77	淮杞炖乳鸽	81

番薯鸽子汤 82

水产类 83

青虾炒韭菜 83

豉汁蒸河虾 83

芦笋煎虾饼 83

淮山药鳝糊 84

瓜菜类 87

苦瓜绿豆汤 87

八宝番茄 87

红枣红糖煮南瓜 88

饭、粥、糕类 ... 90

山药薏米粥 90

银耳冰糖粥 91

无花果粥 91

红枣山药粥 91

红枣粥 92

酒类 96

补肾壮阳酒 96

其他类 97

绿茶香蕉汤 97

木耳烩鱼片 85

木耳蒸鲫鱼 85

虫草红枣甲鱼 86

凉拌芦笋丝 88

炒双菇 89

凉拌海带丝 89

八宝粥 92

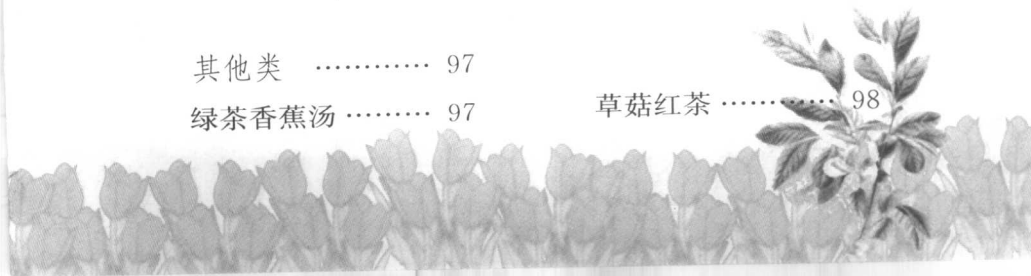
黑豆桂圆枣粥 93

茯苓红枣粥 94

茯苓香菇饭 95

扁豆山药糕 95

草菇红茶 98



免疫有关知识 99

强烈运动及情绪紧张降低免疫力 99

睡眠增强免疫力 99

素食适合人类 100

吞噬细胞 101

吞噬作用 102

抗原 102

抗体 102

免疫球蛋白 103

免疫球蛋白 A 103

免疫球蛋白 D 104

免疫球蛋白 E 104

免疫球蛋白 G 104

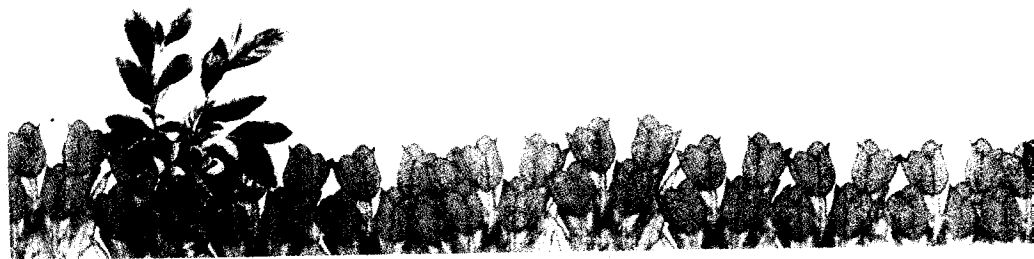
免疫球蛋白 M 105

细胞免疫 105

体液免疫 106

免疫监视作用 106

干扰素与干扰素诱导剂 106



概述

增强免疫力的氨基酸

从某种意义上说，人的一生是在同各种疾病作斗争中度过的。在战胜病魔方面，除了药物之外，人体的免疫能力确实是个至关重要的因素。一旦“异物”出现，就设法迫使机体制造出更多的抗体来。人体内的免疫蛋白都是由氨基酸组成的，氨基酸本身是否有激活免疫功能的好处呢，成为人们关心的问题。

科学家对比进行动物试验，结果表明：发现 9 种氨基酸具有加速产生 T 淋巴细胞的功能。天门冬酰胺酸制造抗体堪称第一，天冬氨酸、谷氨酰胺酸、巯基丙氨酸、丝氨酸、羟碘苯基二碘络氨酸、色氨酸、丙氨酸和异戊氨酸等也能够强化免疫反应，这说明了大多数氨基酸可激活免疫力的功能。

限食与免疫力

20 世纪 30 年代营养学家麦卡试验发现：在保证营养的前提下，限制热量摄入，长期半饥半饱的寿命要比终日饱食的长。这就是“麦卡效应”。美国著名免疫学家奥福尔说：“限食可使机体免疫力保持旺盛，使免疫中枢器官

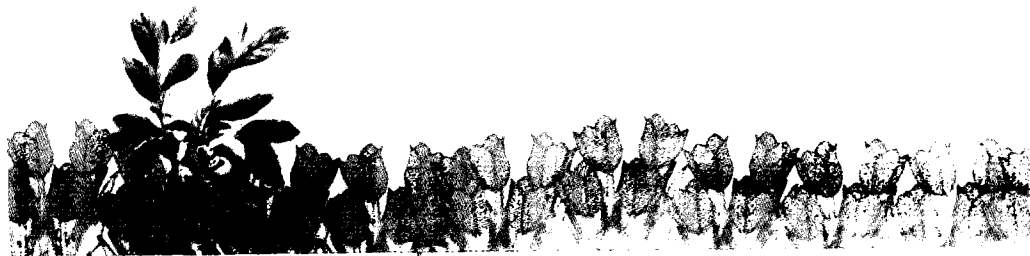
——胸腺的功能紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。”

美国国立病毒学实验室的科研人员也认为，适当节食，可延缓人体衰老。科研人员在供给老鼠食物时，只给老鼠正常需求的量减少 40%，结果出现，通常只能存活 30 个月的老鼠，接受试验后，居然活到 60 个月，而且这些老鼠免疫力增强，很少生病，反应也更为灵敏。

限制进食量之所以延长了老鼠的寿命，是因为老鼠体内导致衰老的主要机能被减慢。血糖是细胞衰亡的“罪魁”之一，它使蛋白质交叉粘连，从而引发一系列病症；游离基是衰老的又一“祸首”，它将细胞功能必不可少的脂肪和蛋白质破坏殆尽，以致高血压、帕金森氏病、癌症等均与它有关。而限制进食的老鼠处于“半饥饿状态”，血糖水平较低，因此可减少蛋白质交叉粘连引起的破坏，保证了细胞机能的物质需要。

食量八分饱的老鼠比进食过饱的老鼠平均寿命要长 1.6 倍。因老化而衰弱的脾脏的免疫反应不易衰退，而吃八分饱本身就能延缓脾脏的老化。

营养过剩亦致免疫力下降，国外有人用野鼠做试验，发现凡营养越充分，吃得太多的野鼠，死亡越早。若进食量增加 10%，死亡率提高 8%，其原因是进食多、营养过剩，其体内胆固醇和胰岛素增高，这两种物质增多，能抑制机体内具有免疫作用的淋巴细胞和巨噬细胞的功能，从而使免疫力下降。



增强免疫力的妙方

吃什么可提高抵抗疾病的能力呢？这是大家关心的健康问题，科学研究证明，吃以下食物可增强人的免疫力。

吃一些动物肝脏

加拿大科学家研究认为，动物肝脏富含多种有助于促进免疫功能的物质，例如叶酸、硒、锌、镁、铁、铜以及维生素 B₆、B₁₂。

饮食均衡，饮酸奶

精神紧张、酗酒、饮食不平衡等都会影响肠内细菌，削弱抗病能力。养生细菌（即有益细菌）也许可以纠正这种失衡。酸奶含有有益细菌，故饮酸奶可以增强免疫力。

补充铁质

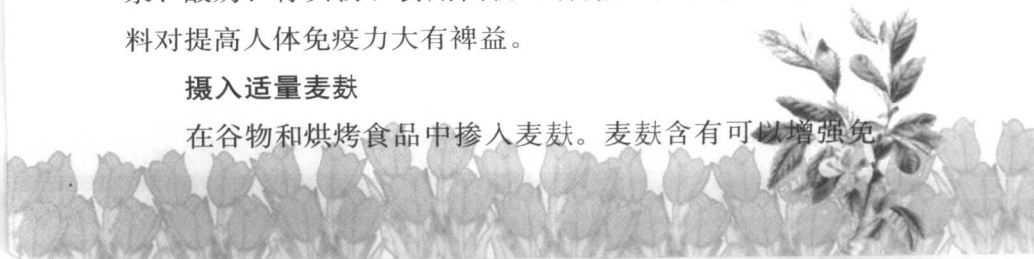
铁质可以促进免疫力。生育年龄的妇女常缺少这种矿物质。值得注意的是：每日最多只可摄取铁质 45 毫克，因为过量铁质可能有害。

多喝水

多喝水可使口腔和鼻子内的黏膜保持湿润，从而有效发挥捕捉病菌的功能。多喝水也会让你感觉更有活力。当今世界公认有益的饮料有：绿茶、红葡萄酒（少量）、豆浆、酸奶、骨头汤、食用菌汤（香菇、木耳等）。这些饮料对提高人体免疫力大有裨益。

摄入适量麦麸

在谷物和烘烤食品中掺入麦麸。麦麸含有可以增强免



疫功能的镁、锌、硒，每日摄取适量麦麸，可使身体减少制造雌二醇——一种可能引致癌的雌激素。

宜饮红酒，忌酒精饮料

大多数酒精饮料都会抑制免疫系统，红酒可能不会这样。红酒含有若干有助于健心并增强免疫功能的抗氧化物质。

吃海鲜

海鲜含有丰富的铁、锌、镁、硒、铜等有助促进免疫功能的矿物质。

饭前吃水果

据免疫学家观察，人在进餐后由于熟食的刺激，会使体内免疫系统造成“狼来了”的错觉，从而调动全身“健康卫士”加强戒备。经常如此，可损害免疫系统，降低免疫力。若在饭前1小时吃水果，可以消除熟食的这种不良刺激而保护免疫系统。

生吃蔬菜

据医学家介绍，吃熟食后细胞凋亡加快，使机体免疫系统破坏，而吃生食可使白细胞处于正常状态，增强免疫功能。蔬菜中含有大量干扰素诱生剂，有防病抗癌之功效。但这种有效成分不耐高温，在100℃时即呈不稳定状态。可以生吃的蔬菜有白菜、萝卜、莴苣、黄瓜、番茄、芹菜、大葱、大蒜、菠菜、茭白及藕等。

