

健康



理念丛书

谁动了

谢良民 〇 编著

我的

菜单



上海科学技术出版社

49

4

念

谁动了我的菜单



谢良民 编著

上海科学技术出版社



内 容 提 要

本书重点介绍了人体的免疫系统、人体的营养需求、增强免疫力的食物与营养补充剂、食源性疾病的预防、食物的选购与保存、家庭饮食卫生及食物中毒的防治等知识。内容丰富，科学实用，通俗易懂，适于临床、社区卫生工作者，以及广大食源性疾病患者及其家属参考阅读，也可成为广大民众普及营养与卫生知识的良师益友。



前 言

2003年春夏之交,传染性非典型肺炎(以下简称“非典”)疫情肆虐,让我们措手不及。曾几何时,报纸、电视等大众媒体铺天盖地宣讲“免疫力”、“营养”、“消毒”等医学知识,并不时地提醒人们改变饮食习惯,注意营养,实行分餐制。老百姓都不约而同地改动了一日三餐的菜单,近乎疯狂地突击“补充营养”,以期能在短期内提高免疫力,躲避SARS病毒的魔爪。

的确,突如其来的“非典”让我们真切地感受到生存的危机,感受到生活中的不良习惯和不良的生活方式给我们带来的巨大伤害。同时,也使我们深深地意识到讲求科学与卫生安全对生命个体,乃至对国家和民族的重大意义,使我们认识到几千年来饮食传统文化有加以改进和改造的必要。因此,我们可以获得这样一种共识:“科学与卫生安全,改动并改造了我们一日三餐的菜单。”

现在全国抗击“非典”的斗争已取得阶段性的胜利,但国内外的专家、权威的科学机构及政府部门仍在提醒公众,对抗SARS病毒的战斗远没有结束。面对“非典”,除了实行严格的隔离措施之外,还要主动通过科学的营养和卫生安全的饮食,使我们的机体免疫力保持在良好的状态,以有效地预防“非典”和

其他感染性疾病。

为此,笔者在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛调研论证和精心地准备,编写了这本小册子。本书从简明实用、通俗易懂的原则出发,为读者详细介绍了在日常生活中,如何通过饮食和营养来保持机体的免疫活力,以预防各种感染性疾病。并重点介绍了广大读者比较关心的如何预防和治疗食源性疾病的内容。

书中,笔者着重介绍了能够提高机体免疫力的常见食物如青豆、胡萝卜、大蒜和洋葱等,以及几种有提高机体免疫力的营养素,如蛋白质、维生素A、维生素B₆、维生素C、维生素E,以及铁、锌和硒等。并向读者郑重推荐,多摄入奶制品、肉类、鱼类、扇贝类、蛋类食物、新鲜的深色蔬菜、动物肝脏和水果,保持适量的植物油摄入,可增强机体的抵抗力,减少患感染性疾病的受累机会,维护自身的健康。希望广大读者都能从卫生安全的角度出发,用科学的知识来改动自己的不合理菜单。

本书出于宣传合理营养与饮食卫生知识的初衷,力求简明实用,进而为维护 and 增进居民健康尽微薄之力。由于水平有限,不足之处在所难免,望读者赐教。

编者

2003年7月23日



目 录

免疫系统，人体的守护神

何谓免疫系统	1
参与免疫反应的细胞	3
免疫系统功能	3
免疫系统是如何保护我们的	4
营养与免疫的关系	6

食物影响您的健康

蛋白质，免疫卫士的物质基础	8
脂肪，要区别对待的营养素	12
维生素，维持生命的必需营养素	15
矿物质，不可缺少的营养素	27
膳食纤维和水	35

3

均衡营养，维持免疫力的重要法宝

营养不均衡，会破坏免疫系统	39
何谓均衡营养	41

五类食物及其每日摄入量	42
-------------------	----

增强免疫力的食物

大蒜	46
洋葱	47
菠菜	50
草莓	51
胡萝卜	52
牛奶	54
青豆	55
花椰菜	56
番薯（地瓜）	58
柑橘类水果	59
黄豆	60
番茄	62
糙米	62

增强免疫力的营养策略

摄取优质的蛋白质	64
每日吃一碗五谷杂粮饭	65
每日吃蔬菜的方法	66
蔬菜的颜色知多少	67
每日吃一种富含维生素 C 的水果	70



吃大蒜	71
喝酸奶	71
每日服用维生素、矿物质补充剂	72
不要吃过量脂肪	72
少吃甜食	73

远离食源性疾病

“菜篮子”安全面临的挑战	75
不干不净，吃了没病	76
什么叫食源性疾病	77
食源性疾病的分类	79
食源性疾病的流行因素	80
食物中毒的概念	80
食物中毒的原因	81
食物中毒的特征	83
食物中毒的分类	84

常见食源性疾病的预防

霍乱	89
副溶血性弧菌	90
埃希大肠杆菌 O ₁₅₇ :H ₇	91
甲型病毒性肝炎	93
李斯特菌病	94

沙门菌食物中毒	96
金黄色葡萄球菌食物中毒	98
农药中毒	99
河豚鱼中毒	100
毒蕈类食物中毒	102
霉变甘蔗中毒	104
赤霉病麦和霉玉米中毒	105
伤寒	107
肉毒杆菌毒素中毒	108

食源性寄生虫病的预防

常见食源性寄生虫	113
食源性寄生虫病预防措施	116

家庭饮食卫生宝典

食品选购原则	118
粮食及其制品的选购	119
肉及肉制品的选购	120
家禽的选购	121
水产品的选购	121
蛋类食品的选购	123



奶与奶制品的选购	123
食用油的选购	124
食品保藏方法	126
冰箱是保险箱吗	128
食物放入冰箱前，您应注意什么	130
您会用冰箱吗	130
食物烹调前的解冻	131
蔬菜烹调前的清洗	132
安全吃蔬菜的学问	133
食品烹调的科学	135
恼人的剩菜	136
餐具消毒妙法	137
餐具清洗的正规流程	138
养成良好的饮食习惯	139
洗手方法知多少	141
厨房卫生大扫描	142
您吃饭时分餐了吗	143
紧急应对突发性食物中毒	145

附 录

中国居民膳食指南	148
特定人群膳食指南	154
中国居民平衡膳食宝塔	163



1

免疫系统，人体的守护神

“非典”来势汹汹，“冠状病毒”、“衣原体”、“干扰素”、“免疫球蛋白”等，媒体上天天露面的医学名词让我们的医疗保健知识空前丰富。我们从来没有像今天这样关注自身的“免疫力”。在许多人的心目中，“增强自身免疫力”仿佛成了对抗病毒的代名词。那么，究竟什么是免疫系统？饮食营养与免疫系统有什么关系呢？如何通过日常的饮食来增强免疫功能呢？请看下文。

何谓免疫系统

人体自身的免疫系统是世界上最好的“医生”。免疫系统是人体维护健康的最主要防线，如果免疫系统出了问题，人体将不能防御病原微生物的入侵。人体免疫系统的组成是多样而且多变的，其主要成员包括骨髓、胸腺、淋巴结、脾脏、

扁桃体、盲肠及淋巴组织等。

事实上，在我们生活的环境中，有各种各样的微生物，例如病毒、细菌等。这些微生物如果在体内繁殖，会导致人体发生疾病；如果让其无限制繁殖时，则会对人体造成致命的威胁。但是，大部分健康正常人的感染期时间都不长，并且很少会对身体留下永久性的伤害，这些都是因为正常人体的免疫系统能够对抗传染病原的缘故。

人体免疫系统的最基本结构可分为原发性淋巴器官和继发性淋巴器官两部分。原发性淋巴器官是指胸腺及骨髓。人体的淋巴干细胞在此分化为淋巴球，进而增殖成熟为具有保卫人体功能的细胞。例如人体内的B细胞，就是由骨髓产生，而T细胞就是在胸腺中成熟的。继发性淋巴器官主要是指脾脏、淋巴结及黏膜相关组织，也包括扁桃体及肠道的Peyer斑（特别是在胃肠道的黏膜下层），因为淋巴球自原发性淋巴器官产生后，便迁移到继发性淋巴器官，接着在继发性淋巴器官组织内进一步分化并且活化。此时，在继发性淋巴组织内的巨噬细胞、抗原呈现细胞，就可以和成熟且能分辨敌我的T细胞、B细胞来共同保卫人体了。



参与免疫反应的细胞

人体免疫系统同各种致病原的斗争无时无刻不在进行，人体内的器官可视为其攻防时的据点；而免疫系统所产生的各种细胞，则藉由全身的循环系统，散布在全身每一个角落。

人体内所有的免疫系统细胞都是由骨髓中的干细胞分化而来，然后再区分为淋巴系统和骨髓系统。

淋巴系统产生淋巴细胞，包括有T细胞、B细胞及自然杀伤细胞。骨髓系统产生吞噬细胞，吞噬细胞可分为单核细胞及多形核粒细胞。单核细胞是指“专业性”之吞噬细胞——巨噬细胞及抗原呈现细胞，多形核粒细胞则包括有中性粒细胞、嗜碱性粒细胞、嗜酸性粒细胞、肥大细胞及血小板等。

免疫系统功能

免疫系统的功能极为复杂，但总的来讲，免疫系统具有三项最基本，也是最重要的功能。

保护功能 使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击。

清除功能 机体新陈代谢后的废物及免疫细

胞与“敌人”打仗时遗留下来的“死伤尸体”，都由免疫细胞加以清除。

修补功能 身体的其他系统都需要免疫细胞来修补其被破坏的组织。

免疫系统除扮演“保护者”外，尚扮演“清除者”及“修补者”的角色。因此，强化我们自身的免疫系统是保持健康的最好方法。再者，人类对抗疾病的最积极做法就是预防胜于治疗，而所谓的预防，最重要的就是动员自身强大的免疫系统，在病菌侵入我们身体之前，将其消灭，让我们不再受到任何疾病与死亡的威胁。

免疫系统是如何保护我们的

人体免疫系统的第一道防线是皮肤和黏膜组织。健康皮肤及其表面所分布的汗腺、皮脂腺可以保护身体不被外在的污染源所感染侵犯。此外，从呼吸道一直到泌尿系统的出口，都覆盖着黏膜组织以保护人体。这些黏膜组织的细胞与细胞间排列十分紧密，使细菌无隙可乘，同时许多可产生抗体的细胞，也分布在其中。这些细胞所产生的抗体，可与病原结合以达到杀灭它们的目的。这道防线的坚固与否，可直接影响疾病发生的概率，尤其是在肠道。所有从口腔吃进的食物，都要在肠道消



化、吸收，所以肠道接触到病原的机会也最多。从此时开始，免疫细胞就要开始工作了。

假如入侵物突破了第一道防线，身体内部的主动防御系统随之就展开了一场“免疫战争”。当体内有外来物入侵时，吞噬性的细胞如单核细胞或巨噬细胞，就会把入侵物吞噬，并将之摧毁。当入侵者极为强悍，单核细胞或巨噬细胞无法将其制服时，巨噬细胞就会发出信息给T细胞及B细胞，而后T细胞就会帮助B细胞产生抗体。这种抗体是具有“专一性”及“记忆性”的。抗体接着就可以产生一些物质与补体合作，使病菌破裂而寿终正寝；或者是当抗体依附在病原菌表面时，结合补体，使入侵者活动力减弱，此时巨噬细胞也就更容易将其吞噬了。

如果这两道防线还无法遏制入侵者，则病原就开始在身体组织及血液内繁殖了。虽然免疫系统无法成功地完全阻止病原入侵，但是并不表示免疫细胞就完全放弃了，此时免疫细胞仍在体内不断反击，并以全身继发性的淋巴器官为据点。这也就是为何我们常听到医生会说淋巴结或脾脏肿大，有感染的现象，或者小孩子一感冒扁桃体就会发炎肿大等自然的身体反应。

主动防御出击的成功与否，在于免疫系统的“战士”精良与否，以及这些“战士”的反应够不够快，亦即免疫系统是否保持在活化的状态之下。事实上，人之所以生病，是身体给了病原可乘之

机，亦即免疫系统的功能有所下降。

在营养上的补给不足也会使免疫系统处于不活跃状态，反应不够快，来不及给病原迎头痛击，此时就难免会产生疾病了！更何况人体一旦生病了，医药只能在旁助阵，直接与疾病作斗争的仍是免疫系统本身。所以要维持健康，就应供应充分的营养给免疫系统，以保持免疫系统的强健。

营养与免疫的关系

美国哈佛大学医学院的研究人员认为，人体80%的疾病与免疫系统有密切关系。免疫系统为我们担负着抵制外来入侵者的任务，免疫细胞的功能失调会导致慢性疾病和传染病。不均衡的营养会使免疫细胞的功能减弱，导致疾病发生。要有强大的免疫能力，平时要重视营养，摄入正确且均衡的营养，才能维持免疫系统功能运作正常，确保我们的身体健康。

营养素对我们的免疫系统有很重要的作用，几乎任何营养素的缺乏都会影响免疫系统的正常运作。我们的免疫系统就像保护国家的军队一样，必须有足够的营养，才有力去抵抗外来的“侵略者”。当人体缺乏营养时，身体会衰弱且易致病，衰弱的免疫系统连简单的感冒都无法抵抗，又如何



能抵抗癌症或“非典”等病症？

此外，现代社会慢性病多发的原因除了环境污染及快节奏的生活压力之外，不良的饮食习惯也是主要原因之一。太多的高脂肪、高胆固醇、高钠饮食，摄入受到环境污染及富含各种化学添加剂的食物，以及长期营养不良，包括营养过剩和营养不足等，会使我们的免疫功能失调或衰退，并因此而患慢性疾病，或病原微生物有机可乘，使人们患上急性传染病，如“非典”等。