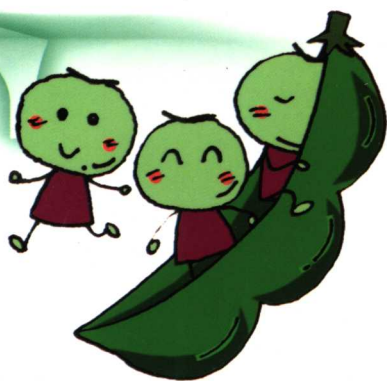


刘正才 张晓玲 孔秀丽 编著



CHI

YU

ZENGQIANG
MIANYILI



吃与



增强免疫力



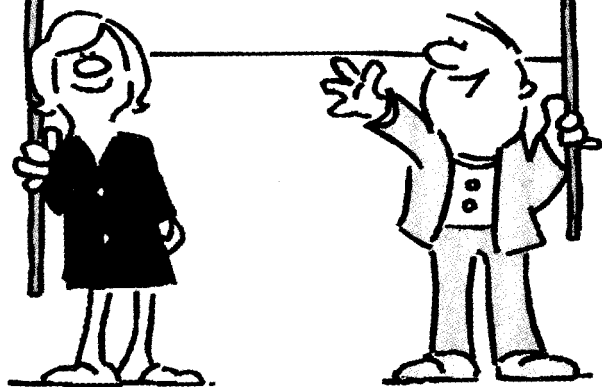
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

吃与增强免疫力

CHI YU ZENGQIANG MIANYILI

刘正才 张晓玲 孔秀丽 / 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

吃与增强免疫力/刘正才编. —北京:人民军医出版社,
2004.5

ISBN 7-80194-177-2

I. 吃… II. 刘… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124878 号

策划编辑:王 峰 加工编辑:张延藏 责任审读:李 晨

版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市印务有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm1/32

印张:4.75 字数:86 千字

版次:2004 年 5 月第 1 版 印次:2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001~8000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

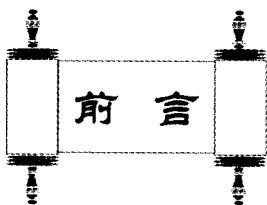
内容提要



作者从增强人体免疫力的角度编写此书，简明地介绍了世界卫生组织推荐的 30 余种有增强人体免疫力的蔬菜、水果和肉类；介绍了 40 余种能增强人体免疫力、调节免疫功能的食用中草药；重点介绍了抗传染、抗肝炎、抗风湿、抗肿瘤及抗衰老的 100 余首食疗药膳处方，讲解了各方的原理、做法和用法。倡导以食物作药物，吃出免疫力，吃出健康，吃出长寿。文字通俗，方法切合生活。可供临床医师借鉴，可作为防病治病的辅助方法供患各种疾病患者参考，也是健康人自我保健的指导用书。

责任编辑 王 峰





人为什么会染上瘟疫？

为什么会感染细菌、病毒？

为什么患了乙型肝炎经久难愈？

为什么会患类风湿等顽疾？

为什么会患可怕的癌症？

为什么过早衰老而青春难留？

这一切都是因为免疫力缺乏，保卫人体安全的免疫系统出了问题。

怎么办呢？坚持科学地吃，吃出免疫力。

为能吃出免疫力，特邀对中医中药调节免疫颇有研究，曾编著了我国第一部《中医免疫学入门》，后被日本东洋学术出版社译成日文出版，被中国科学院陈可冀院士评为著名中医学家的刘正才教授精心撰写了《吃与增强免疫力》一书。

本书解读了 WHO 确认的增强免疫力的 30 余种最佳蔬菜、水果和肉类食品；简明通俗地介绍了 40 余种增强免疫力，调节免疫功能的可食用中草药。让读者了解与吃有关的免疫学知识。

本书着重介绍了实用而易操作的抗传染、免疫食疗药膳；乙型肝炎、类风湿等免疫性疾病的食疗药膳；抗肿瘤免疫、抗衰老免疫的食疗药膳。全书共载食疗药膳方百余个，每方都

讲明了做法、用法、科学道理、应用例子和效果,既有作者的实践经验,又反映了国内外的最新研究成果。

因此,照本书所说的办法去吃,就有助于增强免疫力,祛除顽疾,留住青春!

刘正才

2004年2月

目 录

一、吃出免疫力彻底克顽疾 (1)

二、蔬菜是增强免疫力的主力军 (9)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 红 薯(10) | 2. 芦 笋(12) |
| 3. 卷心菜(13) | 4. 花椰菜(14) |
| 5. 芹 菜(15) | 6. 茄 子(16) |
| 7. 胡萝卜(18) | 8. 芥 菜(20) |
| 9. 茼蓝菜(21) | 10. 金针菇(22) |
| 11. 雪里红(23) | 12. 大白菜(23) |
| 13. 菠 菜(25) | 14. 韭 菜(27) |
| 15. 番 茄(28) | 16. 青 椒(30) |
| 17. 豌 豆(31) | 18. 大 豆(32) |
| 19. 核桃仁(34) | 20. 花生仁(36) |

三、水果是增强免疫力的先锋..... (38)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 木 瓜(39) | 2. 草 莓(40) |
| 3. 橘 子(40) | 4. 柑 子(41) |
| 5. 猕猴桃(42) | 6. 芒 果(43) |
| 7. 杏(43) | 8. 西 瓜(44) |

四、家禽肉是增强免疫力的坚强后盾

..... (47)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 鹅 肉(48) | 2. 鸭 肉(49) |
| 3. 鸡 肉(50) | |

五、全面增强免疫力的食用中药····· (52)

(一)补气类 ····· (52)

1. 人 参(53)
2. 西洋参(54)
3. 党 参(55)
4. 黄 芪(56)
5. 大 枣(57)

(二)补血类 ····· (58)

1. 当 归(58)
2. 何首乌(59)
3. 枸杞子(60)

(三)补阴类 ····· (61)

1. 北沙参(62)
2. 麦 冬(63)
3. 旱莲草(63)
4. 女贞子(64)
5. 黄 精(65)
6. 地 黄(66)
7. 五味子(67)

(四)补阳类 ····· (68)

1. 肉 桂(68)
2. 巴 戟(68)
3. 淫羊藿(69)
4. 杜 仲(70)

(五)清热解毒类 ····· (71)

1. 梔 子(71)
2. 金银花(71)
3. 野菊花(73)
4. 蒲公英(73)
5. 鱼腥草(74)
6. 金荞麦(74)

(六)祛风解表类 ····· (75)

1. 苏 叶(75)
2. 白 芷(76)
3. 葛 根(76)

(七)活血化瘀类 ····· (77)

1. 大 黄(77)
2. 三 七(79)
3. 丹 参(80)
4. 川 芎(81)

(八)祛痰平喘类 ····· (81)

1. 黄芥子(82)
2. 桔 梗(82)
3. 海 藻(83)
4. 椒 目(84)



5. 银杏叶(84)

(九)抗癌类 (86)

1. 藤梨根(86) 2. 猴头菇(86)

3. 大蒜(87) 4. 薏苡仁(89)

5. 香菇(90) 6. 菜豆(90)

六、抗病毒免疫食疗药膳

..... (92)

(一)气虚者宜吃黄芪香菇 (92)

1. 黄芪大枣粥(93)

2. 黄芪鸡煲(93)

3. 香菇鱼片汤(94)

(二)血虚者宜吃番茄炒鸡蛋 (94)

(三)阴虚者宜喝黄精女贞饮 (95)

(四)阳虚者宜吃羊藿肉桂羊肉汤 ... (97)

(五)常人选喝两汤饮 (98)

1. 二花解毒饮(98)

2. 苏叶生姜汤(99)

七、抗细菌免疫食疗药膳 (100)

1. 野菊花茶(101)

2. 凉拌蕺菜(102)

3. 蒲公英粥(103)

4. 金银饮料(104)

八、抗免疫介导性疾病的食疗药膳 ... (105)

(一)过敏性鼻炎..... (106)

1. 鱼腥草花茶(106)

2. 马铃薯生汁(107)

3. 番茄排骨汤(107)

(二)支气管哮喘..... (108)

1. 强化豆浆(108) 2. 猪睾汤(108)

3. 砂糖乌贼骨粉(109) 4. 百杏柚(109)
5. 五龙鱼液(110) 6. 椒目粉(110)
(三) 荨麻疹..... (110)
1. 鲜银花饮(111) 2. 葛根汤(111)
3. 番茄青椒汁(112)
(四) 银屑病..... (112)
1. 芪枸炖猪蹄(112)
2. 大枣丹参饮(113)
3. 川芎葡萄液(114)
(五) 红斑性狼疮..... (114)
1. 冰女饮(115) 2. 青蒿液(115)
3. 紫甘汤(116)
(六) 类风湿性关节炎..... (116)
1. 苡仁赤豆粥(117)
2. 玄驹蒸蛋(118)
3. 三七粉(118)
(七) 肾炎..... (119)
1. 玉米须茶(120)
2. 薏苡仁瓜皮赤豆汤(120)
3. 荠菜汤(120)
4. 杜仲银耳羹(121)
5. 参芪鱼(121)
(八) 乙型肝炎..... (122)
1. 木瓜猪肝汤(123)
2. 甘苦同饮(123)
3. 薯果胡萝卜汁(124)
4. 二至蜜膏(125)

九、抗肿瘤免疫食疗药膳 (126)

1. 水煮猴头(126)

2. 猕猴桃汁(127)
3. 芦笋鸡汤(127)
4. 薏苡仁粥(128)
5. 香菇茯苓饭(129)
6. 蒜泥拌生鱼(129)
7. 虫草全鸭(130)
8. 红薯汤(130)
9. 麻油炒番茄(131)
10. 果蔬生汁(131)

十、抗衰老免疫食疗药膳 (133)

1. 首乌黑豆(134)
2. 枸杞菊花茶(135)
3. 黄精鸭(135)
4. 人参蜜饮(136)
5. 薯类食品(137)
6. 煮炒番茄(138)
7. 海藻汤(138)



一、吃出免疫力 彻底克顽疾



吃
与
增
强
免
疫
力



免疫力,就是人体的抵抗力,即抗击病毒、病菌等致病物侵入人体的防御能力。免疫,就是免疫“非典”一类的瘟疫以及普通的感染性疾病,如感冒、肺炎等等。现代免疫的概念,不仅仅是免疫传染性、感染性疾病,还能清除身体内部“异己分子”引起的免疫性疾病,如类风湿、红斑狼疮、肾炎以及癌症等顽疾。也就是说,免疫力强,既可消灭外来入侵之“敌”,又可清除自身内部的“敌人”,从而确保人体平安健康。简言之,现代免疫的概念就是排除“异己”,保存自己的意思。

免疫力从何而来呢?来自人体的免疫系统。这个系统由免疫细胞和免疫器官构成,遍布全身。在皮肤黏膜筑起一道坚固的“钢铁长城”,在体内又布下“天罗地网”。免疫器官由中枢免疫器官骨髓和胸腺,外周免疫器官淋巴结和脾脏组成。免疫细胞有T淋巴细胞、B淋巴细胞、巨噬细胞、细胞毒性细胞、抗原递呈细胞、自然杀伤细胞等。其中T淋巴细胞、B淋巴细胞是“主力军”,它们是两支拥有“现代化尖端武器装备的部队”。免疫细胞是由骨髓干细胞分化出来的,又经胸腺这所“军校培养训练”成“能征善战的勇士”。T淋巴细胞携带有淋巴细胞因子、干扰素等“生化武器”;B

淋巴细胞分泌免疫球蛋白(抗体)等杀伤力极强的“生物导弹”能消灭一切内外之“敌”。这个系统组织严密,T淋巴细胞行使细胞免疫,B淋巴细胞行使体液免疫,互相制约又互相促进,都能发挥协同作战的优势。遍布全身的淋巴结既是“兵营”又是“哨所”,还是阻击敌人的“关隘”。免疫系统不是独立的,既接受中央大脑皮质的指挥,又受“下丘脑-垂体-肾上腺(甲状腺、性腺……)轴”的调节。因此免疫力更强,能充分发挥其免疫功能。

免疫系统有四大免疫功能:一是保护功能,即防御作用,抗感染免疫,使人体抵御病毒、病菌、污染物攻击,免于发生疾病。二是清除功能,将免疫细胞与敌人“打仗”时留下的“尸体”和人体新陈代谢所产生的毒素、废物予以清除,保持干净的体内环境;并使受到损伤的组织器官修补复原,维持机体内环境的稳定状态。又称为“自稳功能”。三是监视功能,监视人体自身的细胞,若变成异己的癌细胞,就进行攻击和清除。四是记忆功能,免疫细胞对入侵者——抗原的特征保持记忆。若侵入过的那种抗原(病毒、病菌、异物)再次入侵时,免疫细胞就可识别出来,并立即产生抗体发起攻击。可见,免疫功能就是识别“非己”,排除“异己”,确保健康,免生疾病。所谓免疫力,就是免疫系统的免疫功能。免疫力就是中医称的正气。“正气存内,邪不可干”,只要人体正气旺盛,免疫功能正常,外邪(病毒、病菌等)不能进犯人体,内邪(人体细胞突变成“异己分子”、新陈代谢产生的毒物)也不能损伤人体。若正气虚衰,免疫功能减弱,免疫力下降,病毒、病菌就可长驱直入,体内的异物也

一、吃出免疫力

彻底克顽疾





吃 与 增 强 免 疫 力



会“兴妖作怪”，疾病便接踵而来。这就是中医所说的“邪之所凑，其气必虚”。

为什么有的人接触了“非典”病人而没染上“非典”；有的人一接触即发生“非典”呢？这就是与体内的正气盛衰、免疫功能强弱有关。

正气的盛衰，免疫功能强弱与许多因素有关，其中最根本、最关键的是吃。

怎样吃才能增强免疫力呢？那就是科学合理地吃。要做到科学合理地吃，首先必须了解免疫力与饮食营养的关系。免疫系统是保卫人体的“武装力量”，它在前线“作战”，需要“后勤”支援。军事专家说：现代战争主要是打后勤。对于免疫系统来说，“后勤”就是所吃的饮食。

首先要吃富含优质动植物蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉、鸭肉、大豆制品。成年人按每天每公斤体重 1.2 克蛋白质计算，在“非典”和其他瘟疫流行期间可略高些。每 100 克牛奶含蛋白质 3~3.2 克，鸡蛋含蛋白质 11.8~15.3 克，鸡肉含蛋白质 21.5~24.4 克，鱼肉含蛋白质约 20 克，鸭肉含蛋白质 13.1~16.5 克，大豆含蛋白质 36.6 克。据此便可计算出一天所吃含蛋白质食物的量。最好动、植物蛋白搭配，可以提高蛋白质的营养价值。蛋白质是构成免疫器官、免疫细胞的主要成分。蛋白质不足，免疫器官就会萎缩，免疫细胞数量少，质量也差。免疫细胞拥有的“现代化武器”——细胞因子、免疫球蛋白等，也必需以蛋白质为原料才能制造出来，所以蛋白质是不可缺少的。美国营养学家 Adelle Davls 指出：“研究显示，摄取丰富的蛋白质，在一个星期之内，人体所



产生的抗体数目可以增加 100 倍。”蛋白质是由氨基酸组成的。临床观察和动物实验发现,婴幼儿和动物饮食中缺乏色氨酸、甲硫氨酸或异亮氨酸时,肝脏无法产生清蛋白,B 淋巴细胞无法分泌免疫球蛋白(抗体)。动物食品含异亮氨酸较多,谷物含甲硫氨酸较多。一般膳食中缺乏色氨酸、甲硫氨酸和赖氨酸,所以提倡吃优质蛋白质食物,即动物蛋白质和大豆蛋白质。因为优质蛋白质含有人体必需的 8 种氨基酸,包括形成抗体所需要的全部氨基酸。美国学者指出,如果长期蛋白质缺乏的人,每天可以吃 150 克蛋白质,连吃一个月,就会大大提高免疫力。但是吃蛋白质不宜过多,过多会产生氨、尿素氮等毒素。

免疫细胞的生成,B 淋巴细胞分泌抗体(各种免疫球蛋白,如免疫球蛋白 A、G 等),T 淋巴细胞产生细胞因子、干扰素等,都需要能量。能量的来源主要是糖类(富含淀粉的食物),所以每天还要吃 300 克左右的主食。老年人最好以玉米、薯类(红薯、马铃薯)为主食,多吃粗粮。精制大米、面粉丧失了许多维生素和矿物质,不利于产生免疫力,要尽量少吃或不吃。

免疫器官和免疫细胞的构成材料中还需要脂肪,需要适量的胆固醇和卵磷脂。能增强免疫功能的维生素 A、维生素 E、胡萝卜素,需要溶解在脂肪里才能被人体吸收利用。所以每天还得吃 30 克左右动植物油。最好是动、植物油各占一半。血胆固醇高,患有冠心病者,以吃富含亚油酸的植物油为主。亚油酸是人体必需脂肪酸,有降血胆固醇的作用。富含亚油酸的有玉

一、
吃
出
免
疫
力

彻
底
克
顽
疾





吃
与
增
强
免
疫
力



米油、大豆油、芝麻油等。

增强免疫力,除了必需上述蛋白质、糖类、脂肪三大基本营养素外,如要在短期内迅速增强免疫力,还需要增加富含以下营养素的食物。

每天吃天然维生素 E 10~20 毫克。富含天然维生素 E 的有大豆油、芝麻油、玉米油和花生油等。据中国预防医学科学院编的《食物成分表》,每 100 克植物油维生素 E 的含量:大豆油含 93.08 毫克,芝麻油含 68.53 毫克,玉米油含 51.94 毫克,花生油含 42.06 毫克。每天用 30 克左右的上述植物油做菜,就可摄入增强免疫力所需要的维生素 E。从食物中摄取天然维生素 E,每日食用 100 毫克也不会中毒。

维生素 E 帮助免疫细胞以及全身组织器官的其他细胞的细胞核(RNA 和 DNA)的形成,还能防止脂肪被氧化形成脂褐质,使细胞、组织老化损伤。可见维生素 E 有促使免疫细胞生成,保护免疫器官和免疫细胞,增强免疫力的作用。

每天吃 1 000 毫克维生素 C,一般是从柑橘类水果中获得。每 100 克富含维生素 C 的水果中维生素 C 的含量为:刺梨含 2 585 毫克,沙棘含 1 321 毫克,柑子含 356 毫克,柚子含 123 毫克、橙子含 54 毫克。这些水果宜榨取生汁当饮料喝,或直接生吃,加热煮熟后维生素 C 易受到破坏,而且宜吃新鲜的,放久了维生素 C 也会变质。

维生素 C 能促进抗体形成,增加白细胞、巨噬细胞的吞噬力,增加干扰素,并能帮助抗体消灭病毒和病菌。尤其对病毒、病菌引起的传染病等,或非传染病的痛风、关节炎等都有防治效果。美

国北加州医院克兰纳博士只用大剂量维生素 C,不用抗生素,治疗许多严重的感染性疾病,都取得了惊人的疗效,因而将维生素 C 称为“仙丹”。

每天食用天然胡萝卜素 6 000 微克。富含胡萝卜素的食物有胡萝卜、冬苋菜、菠菜、荠菜等。每 100 克蔬菜所含胡萝卜素的量分别是:胡萝卜含 4 130 微克,冬苋菜含 6 950 微克,菠菜含 2 920 微克,荠菜含 2 590 微克。其中 β -胡萝卜素是强抗氧化剂,可以保护免疫系统,增强免疫力。

每天摄入富含维生素 A 的食物。要求摄入的维生素 A 不得少于 1 000 微克,即 3 300 国际单位。每 100 克富含维生素 A 的食物中所含维生素 A 的量为:鸡肝含 15 424.24 微克,羊肝含 9 060.6 微克,牛肝含 5 545.45 微克,鸭肝含 2 696.96 微克,猪肝含 2 636.36 微克。胡萝卜素虽然可以在体内转化成维生素 A,但要受许多因素影响,且不恒定。所以最好选食上述动物肝脏。肝脏虽然含胆固醇较高,但肝脏含卵磷脂和 B 族维生素也丰富,可以防止胆固醇增高。何况每天还要吃不少水果、蔬菜可降低胆固醇,所以适量吃动物肝是无害的。维生素 A 能使皮肤致密,黏膜完整,并能促使黏膜细胞分泌黏液,增强免疫第一道防线的屏障作用,防止病毒、病菌入侵。还能促进胸腺增生,增加免疫活性细胞。

每天吃富含微量元素硒的食物,摄入硒要求达到 200 微克。富含硒的食物有鱼子酱、扇贝、海参、淡菜、松茸、蘑菇、大蒜等。每 100 克上述食物所含硒的数量分别是鱼子酱含 203.09 微克,扇贝

一、吃出免疫力
彻底克顽疾

