

提升免疫力

IMPROVING IMMUNITY HANDBOOK

小百科



浅野生活习惯病预防研究所所长

浅野金町诊疗院院长

浅野次义 编著

汕头大学出版社

161

褐白紫黑 七色食品

细胞,

基,

防止老化,

增强免疫系统抵抗力,

让疾病从此远离你!

图书在版编目 (CIP) 数据

提升免疫力小百科 / (日) 浅野次义编著; 宋真译.

—汕头: 汕头大学出版社, 2006. 3

(养生馆·特效养生)

ISBN 7-81036-950-4

I. 提... II. ①浅... ②宋... III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000518 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社出版发行

SAIBORYOKU WO TSUYOKU SURU TOKKO BOOK

by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

Copyright©2003 SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY.

提升免疫力小百科

编 著: (日) 浅野次义

译 者: 宋 真

责任编辑: 廖醒梦 李小平 张立琼

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 15 字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 84.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-950-4/TS · 139

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3005室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团 电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

提升免疫力

小百科



[特效养生]

04

日本浅野生活习惯病预防研究所所长
日本浅野金町诊疗院院长

浅野次义 编著

Content 目录



提升免疫力小百科

前言	5
七色食疗法是什么?	6~8

红色食品

蕃茄	10~11
红椒	12~13
虾/红鲑/鲑鱼卵	14~15
粉红葡萄柚/红辣椒	16

橙·黄色食品

胡萝卜	18~19
南瓜	20
甘薯/意大利节瓜	21
玉米	22
郁金根粉	23
黄豆	24
蛋黄	25
芒果/柑橘类	26

绿色食品

菠菜	28
韭菜	29
茼蒿	30
青椒	31
油菜科青菜	32
豌豆	36
毛豆/芹菜/海苔	37
埃及野麻婴	38
苦瓜/青辣椒	39
绿茶/奇异果	40

三小百科 提升免疫力

褐色食品

全麦面粉	42~43
杂粮（西谷米、小米、麦片）	44~45
牛蒡	46
荞麦	47
菇类/坚果类	48

白色食品

萝卜	50
洋葱 / 大蒜	51
莲藕	52
姜	53
花枝 / 牡蛎	54
干贝 / 海瓜子	55
鸡肉	56
猪肉	57
牛奶·乳制品	58
白芝麻 / 白木耳	59
备受瞩目的鱼油EPA和DHA!	60

紫色食品

红洋葱	62
紫甘蓝菜	63
紫心甘薯	64
蓝莓/红酒	65
茄子	66~67
红紫苏	68

黑色食品

海带	70
海带芽	71
海菜	72
黑芝麻/黑木耳	73
黑豆	74
墨鱼汁	75

● 本书使用的计量法，泥状的一小匙=5 毫升，一杯=200 毫升。

● 各种料理名称前面的颜色记号（●+◆+◇+◆）代表主要食材所属的颜色，能够帮助读者均衡摄取七种颜色的食品。非常少量的食材及调味料代表的颜色，原则上都省略不提。

七色食疗法的极致

七色单品料理 超有效食谱	76~80
健康的关键在细胞!	81
免疫力受损会加速老化	82~83
● 如何降低细胞损伤	
重点是提高抗氧化力与免疫力	84~85
● 对抗自由基有高招	
抗氧化食品	86~87
压力	88
紫外线	89
运动	90
烟·酒	91

提升免疫力小百科

前言

人的身体约由 60 兆个细胞构成，细胞中心则存在着基因，也就是 DNA。我们的细胞不眠不休地运作，形成各种循环系统，以维持我们的生命。但是，在我们生活的周围，充斥着紫外线、致癌物质、病毒、精神压力等因素，细胞易受损甚至衰竭。基因的损伤会加速老化，并使我们罹患癌症和慢性病（如高血压、肥胖症等）的几率升高。如果能够预防细胞损伤，并即时修复受损的部分，自然就能够健康长寿。

目前最受关注的养生食疗，就是对以不同色素成分为代表的植物营养素（植物化学成分）的利用。研究证明，借助摄取丰富的植物营养素，可以有效防止自由基直接对细胞造成伤害，使细胞重新恢复活力。另外，专家还发现植物营养素能抑制癌细胞的生长，目前正在进行进一步的研究。不过，有一点必须提醒大家，植物营养素务必要均衡摄取，如果只重某一种，不但没有办法发挥应有的作用，反而会导致热量过高。另外，各种成分具有相辅相成的效果，因此每一种营养素都要均衡地摄取。

希望大家看完这本书之后，能够了解这七种颜色的食物成分对于身体细胞各方面的效果，包括防御、维护、再生以及排除恶性细胞等，从而学会在一天三餐中平均分配这些菜色，使它们的效果更加显著。如有条件，两三天一个循环是最为恰当的。

如果确实没有心力准备这么多种菜肴，以一个星期七天来区分也未尝不可。本书介绍的菜色大多简单便利，当你感到哪种颜色特别不足的时候，随时都可以，照着本书的介绍给餐桌增添色彩。如果有人认为这些菜色还是太难，不妨每个星期抽出一天的时间，制作一道包含七种不同颜色的菜肴，来顿七色大餐，对于健康一样很有帮助。本书还介绍了一些提高免疫力的运动，指导读者改变某些不正确的生活习惯，推荐读者在营养素不足时购买相应的营养补给品。

如果日常摄取足够的天然蔬果，就能够借助其中包含的丰富抗癌物质，增强对抗癌症的抵御力。细胞保持年轻，就能抵抗癌症的侵袭，达到健康长寿的效果，这正是本书最大的宗旨。

浅野生活习惯病预防研究所所长
朝之金町诊疗院院长
浅野次义

七色食疗法是什么？

有人老当益壮，有人未老先衰，也有人因为生活习惯不良而产生慢性病。为什么会形成这么悬殊的差异？想要维护健康，免疫力就是最重要的关键。什么是免疫力？什么又是提升免疫力的七色食疗法呢？

你的饮食是彩色的吗？

你早餐吃了什么？你外食的时候又吃些什么？想想看你吃下肚子里的食材包括几种颜色？你的饮食是彩色的吗？买东西的时候，留意一下你的购物篮，数数看有几种颜色吧！

谷类、肉类和奶制品都是白色或褐色系的。如果你的饮食色彩并不丰富，会不会是因为你只偏好这些食物呢？

藉由观察这些平常不曾关心的饮食色彩，你就会发现，多彩多姿的食物大多属于蔬果类等植物性食品，而自己应该针对这些食品多做补充。

嗯～七色的话，
就是红、黄、绿、
白、褐……还有
紫和黑吧！



●植物的色素成分具有很强的保健效果。此外，根据专门医生研究，香味、涩味成分等微量营养素，也隐藏了强大的“细胞活化力”呢！

●营养素含有的特有成分在经过加倍作用后，能发挥出更大的力量，因此，我们应该尽量摄取多种类的食物。

●只要平均摄取七色食物，就差不多能网罗所有的营养素了。

植物为了对抗
紫外线和害虫，
天生具有强大的
防御力。

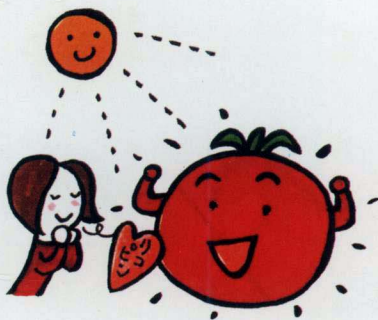
获得植物的七色力量



蔬菜和水果的颜色具有什么意义？

“植物营养素”这个名词最近变得热门起来，成为人人挂在嘴上的话题。所谓的植物营养素是指让植物带有颜色或香气的一些成分。比方说，胡萝卜的橙色事实上是 β -胡萝卜素，蕃茄和西瓜的红色则是茄红素，而蓝莓的紫色色素叫青花素。

植物的色彩是具有特定意义的。蕃茄鲜艳欲滴的红色，能够防止紫外线或害虫伤害它的果实。这种植物的力量，也能够帮助我们人体抵御自由基造成的破坏。



免疫力是什么？为什么对人体很重要？

我们的身体是由细胞构成的。每一种细胞都带有 DNA，左右我们的出生、成长到老化。根据 DNA 储存的资料，旧细胞才能转换为新细胞，藉此维系我们的生命。

而操控细胞成长、维持、老化以及再生的力量，就叫做免疫力。如果细胞或 DNA 受到损伤，进一步影响到免疫力，我们的身体会产生什么样的变化呢？虽然不至于罹患癌症这种严重疾病，斑点、皱纹、免疫力降低这些老化现象，也会随即表现在我们的身体上。

我们生活的周遭充斥着压力 and 环境污染，这些都会产生损伤免疫力的物质。所以，为了健康和长寿，努力维持免疫力是绝对不可或缺的。

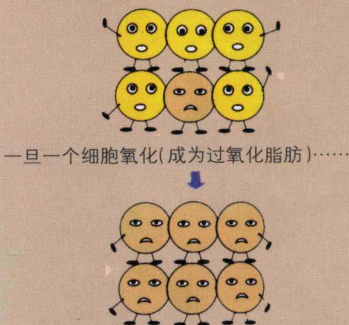
什么是让身体活力充沛的七色食疗法？

想要保持健康，我们每天必须摄取 300~350 克的蔬菜，其中还要包括 1/3 的黄绿色蔬菜。除了这个大原则之外，本书推荐您采用“七色食疗法”均衡地摄取营养素。

只摄取绿色，或是红色、黄色都是不够的。不同的颜色代表不同的植物营养素，也代表它们为人体不同组织能够带来的不同正面效应，因此，平均摄取不同颜色的饮食是最有效的保健方法。不止是鲜艳的绿色、红色、黄色、褐色，其他如紫色、白色、黑色的食物也都应该要摄取。

怎样叫作细胞受损？

●最容易受到自由基攻击的是脂肪。
细胞是由卵磷脂构成的细胞膜包裹住的，所以细胞的外侧会首当其冲。



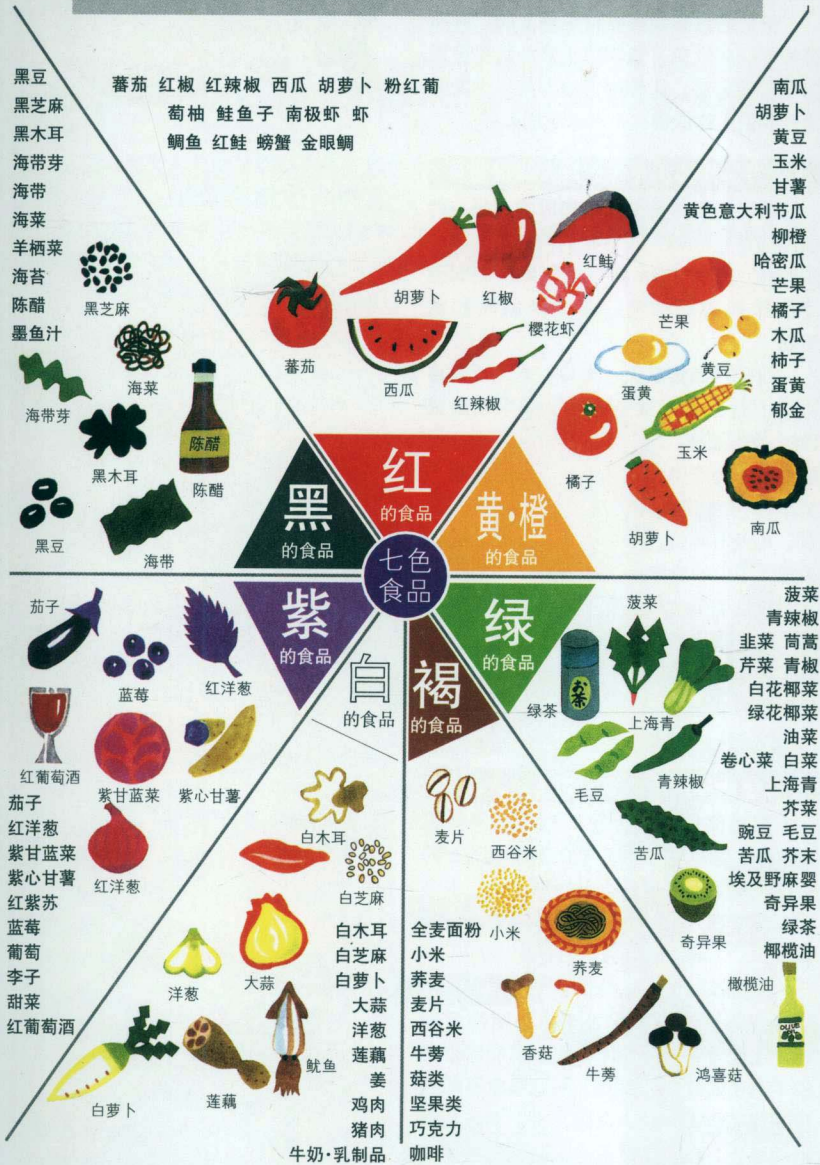
周围的细胞也会接二连三氧化。细胞受到伤害后，机能就会衰退，使老化速度变快。

●细胞内的蛋白质或 DNA 也会遭受攻击。

●脂肪会跟血液中的蛋白质结合，使血液变得混浊。



利用大自然的恩惠，让餐桌变得五彩缤纷吧！想一天摄取七种颜色或许不太容易，只要在2~3天内安排各种颜色的饮食，效果就会十分显著了。买东西的时候，也要记得选购不同颜色的食材。动物性食品能够帮助我们提高免疫力，使身体充满活力，所以也必须适当摄取喔！



※七色食品的作用详见各种颜色的扉页

红色食品

具有红色能量的食品、成分

- 蕃茄 茄红素 / 胡萝卜素
- 粉红葡萄柚 茄红素 / 胡萝卜素
- 红椒 辣椒红素 / 胡萝卜素
- 红辣椒 辣椒素 / 辣椒红素
- 虾·红鲑·鲑鱼子 虾红（青）素

〈其他具有红色能量的食品、成分〉 ●胡萝卜…茄红素 / 胡萝卜素 ●西瓜…茄红素 / 胡萝卜素 ●冲酱虾·蟹（壳）·真鲷·金眼鲷…虾红（青）素

红色能量的功效

- 预防癌症（尤其是大肠、膀胱、肺、乳房、前列腺）
- 预防动脉硬化
- 健胃
- 强化视力
- 预防老化
- 预防老年痴呆
- 预防高血压
- 强化免疫力
- 美容效果
- 增强抗压力

最佳食品 1 蕃茄

提升免疫力的有效成分

● **色素成分** 茄红素 / β -胡萝卜素

● **其它成分** 维生素C·E / 硒 / 黄酮

茄红素含有医学证明的抗癌功效 茄红素是红色素的一种，拥有强效的抗氧化作用，能够帮助我们的身体排出自由基，达到预防动脉硬化、老化以及抵御癌症的神奇效果。茄红素还能促进某种抑制细胞癌化的基因活化。

全熟蕃茄经过烹调抗氧更完整 红透的蕃茄拥有较高含量的茄红素，而且比起生吃蕃茄，吃加热烹调过后的蕃茄，吸收率会更高。此外，如果跟油类一起烹调，也会让茄红素更容易被人体吸收。建议使用橄榄油来烹调，效果更好！

◆ 炸蕃茄

● 材料 (1人份)

蕃茄	1 个	橄榄油	适量
全麦面粉	适量	盐·胡椒	各少许
蛋汁	适量	香菜	适量
面包粉	适量		

● 做法

- ① 将蕃茄切成 1~2 厘米厚的片状，先放置在厨房纸巾上，去除多余水分，然后洒上盐和胡椒。
- ② 再依序沾上全麦面粉、蛋汁和面包粉。
- ③ 在小锅中倒入约 4~5 厘米高的橄榄油，加热到 170℃ 左右，再将①的材料一片一片炸到呈现金黄色。如果手边有香菜，可在过油后放在盘边装饰。

● **提醒** 使用过的橄榄油可用来炒东西。另外，若在全麦面粉中加入切碎的罗勒叶或是香菜，不仅风味独具，更能使营养均衡。

● **备忘录** 不用去皮也不用去籽，直接裹粉下锅，完整保留蕃茄所含的 β -胡萝卜素。



◆ 咖喱风味蕃茄汤

● 材料 (1人份)

蕃茄	1 颗	洋葱末	1/4 小个
蕃茄汁	1 杯	橄榄油	1/2 大匙
咖喱粉	1/2 小匙	盐·胡椒	各少许

● 做法

- ① 将蕃茄去皮，切成小碎丁。
- ② 在锅中倒入橄榄油，将洋葱炒透，再加入咖喱粉继续拌炒。
- ③ 加入①的材料继续炒，再倒入蕃茄汁，稍微滚一下，再以盐和胡椒调味。

● **备忘录** 利用现成蕃茄汁，做成富含茄红素的汤品。因为蕃茄的加工食品都是使用熟透的蕃茄，因此是补充茄红素的最好小帮手。洋葱和咖喱粉不仅能增添食物美味，也让抗氧化的功效大大提升。



◆◆◆ 中式小蕃茄炒虾仁

●材料 (1人份)

小蕃茄	1 盒
虾仁	50 克
豌豆仁 (冷冻)	1~2 大匙
麻油	2 小匙
A (蒜末·姜末	各 1~2 小匙
葱末	1/4 根)
B (酒·酱油	各 2 小匙
生粉	1 小匙
水	2 大匙)

●做法

- ①将小蕃茄烫过后剥皮、沥干。
- ②去掉泥肠，用水清洗后沥干。
- ③将豌豆仁迅速烫过后沥干。
- ④在平底锅倒入麻油，将 A 炒香，再放入②拌炒。等一变色之后，再放入①一起炒。
- ⑤将搅拌过的 B 均匀洒入，再撒进③，用大火快速拌炒，勾芡后即可起锅。

备忘录 小蕃茄中的胡萝卜素及维生素 C，比起一般的蕃茄更为丰富。剥除外层薄皮避免损失茄红素，加上虾仁能更加增强免疫力。



◆◆◆ 蕃茄红椒意大利面

●材料 (1人份)

蕃茄	2 颗
红椒	1/2 个
胡萝卜末	1~2 片
橄榄油	1 大匙
意大利面条	80 克
盐	适量
罗勒叶·马郁兰叶·胡椒 ...	各少许

●做法

- ①将蕃茄切成放射状，去芯，剥皮时尽量留下果肉。红椒须先烤过再剥皮，然后切成细丁。
- ②将意大利面条用加盐的热水煮熟。
- ③在平底锅倒入橄榄油，加入大蒜爆香，等到稍微变色后放进①的材料及罗勒叶、马郁兰叶，拌炒时同时将蕃茄压碎，最后稍微滚一下，再加进盐与胡椒调味。
- ④将煮好的②的水分彻底沥干，盛入容器里，淋上③的酱汁。

备忘录 感觉红色色素不足的时候适合以这道意大利面补充。茄红素与红椒的辣椒红素的相乘效果，再加上抗氧化的维生素 C 和 E 的锦上添花，不但能使血液清静畅通，还能预防老年痴呆！



最佳食品 2 红 椒

提升免疫力的有效成分

●色素成分 辣椒红素/胡萝卜素

●其它成分 维生素C·E·P/吡嗪类化合物/辣椒素/萜烯 (TERPENE)

富含辣椒素等抗氧化成分的宝库 红椒的鲜红色是来自于辣椒红素，它具有预防体内氧化作用的功效，甚至比茄红素还略胜一筹。此外，像代表香气及辣味的吡嗪类化合物、辣椒素、萜烯等等，都具有不容忽视的抗氧化功能，能够保护我们的细胞不受自由基的侵害，更能预防癌症、老化及动脉硬化。

搭配适当的油脂来烹调，能让这些成分更加活跃，发挥更强大的红色能量。

用植物油炒以补给抗氧化维生素 蔬菜中含量最丰富的就是维生素C，而维生素E也名列前三名。用油炒并不会让维生素E流失，而食物加热后分量会变少，可帮助我们摄取大量的抗氧化维生素。

●+◇ 红椒拌芝麻酱

●材料 (1人份)

红椒 1/2 个
稍微磨碎的白芝麻 1 大匙
A (酱油·味霖 各 1 小匙
高汤 略多于 1 大匙)

●做法

- ①将红椒的籽与蒂去掉，纵切成 2~3 块，再横切成薄片。
- ②加上混合好 A 后拌匀，撒上芝麻后盛入容器。



备忘录 甜甜的红椒和香气扑鼻的芝麻非常对味。切成容易入口的条状，仔细咀嚼后咽下，就能彻底吸收所有的有效成分。跟芝麻一起摄取，身体会更活力百倍！

● 红椒泥味噌汤

●材料 (1人份)

红椒 1/2 个
高汤 略多于 1 量杯
味噌 1 小匙

●做法

- ①将高汤煮开，加入味噌搅匀后放凉。
- ②将红椒磨成泥状，加入①里。

备忘录 食物磨成泥状能够一次摄取更多，也很适合牙齿不好的长辈食用。将红椒泥加进放凉的汤里，能够促进香气成分发挥更大的效用。再加上味噌的神奇能量，对于预防血栓和高血压也很有效喔！



●+◆+◆+◆ 彩椒拌饭

●材料 (1人份)

红·黄椒 各 1/4 颗
青椒 小的 1 颗
胚芽米饭 1 杯
橄榄油 1 大匙
大蒜末 1 小匙
辣椒粉 1/3 ~ 1/2 小匙
盐·胡椒 各少许

●做法

- ①将三种彩椒去掉籽和蒂，切成丁。
- ②在平底锅中加入橄榄油和大蒜炒热，散发出香味后加进①的材料拌炒。
- ③把煮好的饭放进锅里，加进辣椒粉、盐、胡椒调味。



备忘录 同时加进三种彩椒，就能同时摄取三种色素，对于防止自由基对细胞造成的伤害、老化引起的机能障碍以及癌症都很有益处。利用大蒜和辣椒粉，让这道料理更具异国风味。若是加入虾仁、菇类、猪肉等食材，就是一道营养丰富的丰盛餐点了。

● 红椒炒味噌

●材料 (1人份)

红椒 1/2 颗
麻油 1/2 大匙
豆瓣酱 1/2 小匙
A (甜面酱·酱油 ... 各 1 小匙
酒 1 大匙)

●做法

- ①将红椒的籽和蒂除去，切成一口大小。
- ②在平底锅倒入麻油，先将豆瓣酱炒出香味后，再加进①继续拌炒。
- ③油滚了之后，再加进混合好的A，使食材均匀沾上酱汁。



备忘录 这道料理能发挥辣椒红素耐热以及跟油脂类相辅相成的特性，又能在短时间内简单完成，对于补充维生素再适合不过。用来调味的豆瓣酱，也可以增强辣椒红素和辣椒素的功效。

最佳食品 3 虾/红鲑/鲑鱼卵

虾

提升免疫力的有效成分

- 色素成分 虾红(青)素
- 其它成分 锌/甲壳素(膳食纤维)/维生素E/钙/钾/牛磺酸

虾青素是一种存在于红色鱼类中的抗氧化成分，煮熟后便会变成红色，能够帮助体内排除多余的自由基，减缓老化，另外它还有防癌功效。不剥壳食用，更能摄取到丰富的色素成分。

红鲑

强化免疫力的有效成分

- 色素成分 虾红(青)素
- 其它成分 维生素A·B群·D/EPA·DHA/蛋白质

愈靠近皮的部分含有愈多虾青素，因此建议连皮一起食用。另外，若是跟维生素C一起摄取，效果会更显著。

鲑鱼卵

强化免疫力的有效成分

- 色素成分 虾红(青)素
- 其它成分 维生素A·B群·D·E/锌

鲑鱼卵是能够简单补充虾青素的一种食材，但是胆固醇含量很高，要小心摄取。

●+◆ 炸虾炒葱花

● 材料 (1人份)

虾(黑虎虾) 5只
生粉 少许
油炸用油 适量
葱末 1/2根
盐 少许

● 做法

- ① 将虾肠挑去，用水洗过后擦干，然后在虾身部分抹上生粉。
 - ② 用低温的油慢慢炸熟后，把油沥干。
 - ③ 用强火加热平底锅，然后放入②，撒上葱末及盐，翻动平底锅数次，让食材均匀混合。
- 提醒 葱末可用任何香草代替。

备忘录 由于虾青素是脂溶性的，因此用油炒过会更具效果。



◆+◆+◆ 红鲑豆苗拌饭

●材料 (1人份)

红鲑 (烟熏)	1/2 ~ 1 片
麻油	少许
豆苗	少许
胚芽米饭	1 杯

●做法

- ①将红鲑用麻油煎过，熟透后将肉搅碎，鱼皮则切片。
- ②将豆苗的叶子摘下。
- ③在热腾腾的饭里混进①和②的材料。

●提醒 若撒上芝麻跟核桃，效果更佳。

备忘录 利用容易买到的烟熏红鲑，用麻油煎过，色素成分的功效更为显著。再加上富含维生素 C 与香气成分的豆苗，抗氧化的功能将更加完整。



◆+◆+◆ 凉拌樱花虾、洋葱、卷心菜

●材料 (1人份)

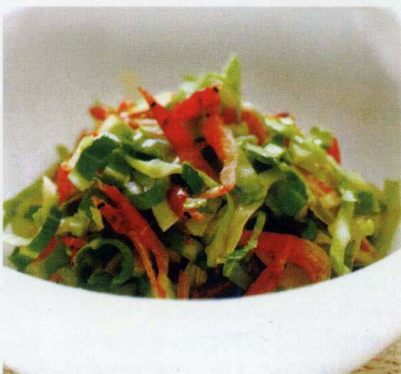
樱花虾	5 克
洋葱	1/4 颗
卷心菜	1 ~ 2 颗
A (麻油·酱油···各 1 小匙 醋···1 大匙)	

●做法

- ①将洋葱切成薄片，卷心菜则切丝。
- ②将①与樱花虾和 A 酱汁均匀搅拌。

●提醒 如果卷心菜很硬，可以煮过之后再使用。另外，若用红辣椒调成异国风味酱汁 (参考 P.16) 也很美味。加上刚煮好的菇类或青椒，还可增加抗氧化功效喔！

备忘录 因为樱花虾会渗出汤汁，裹上其它食材会变得格外美味。可以一次多做一点，放在冰箱里备用。红、白、绿三种色素的能量能提高免疫力，防癌效果更加滴水不漏。



◆+◆ 橄榄油拌鲑鱼卵与小黄瓜

●材料 (1人份)

鲑鱼卵	2 大匙
小黄瓜	1/2 根
橄榄油	1/2 大匙
胡椒	少许

●做法

- ①将小黄瓜磨成泥状。
- ②用橄榄油混合①和鲑鱼卵，盛盘之后撒上胡椒。

备忘录 除了鲑鱼卵的色素成分外，研究发现小黄瓜的香气成分和植物性成分类黄酮也同样具有抗癌成分。要让效果满分，就应该在料理完成之后尽快食用。

