

健康新策略

【一本关于常用抗病毒食物知识的书籍】

Health



食物

抗病毒良知多少

中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

高溥超◎主编

北京市东城区图书馆

【一本关于常

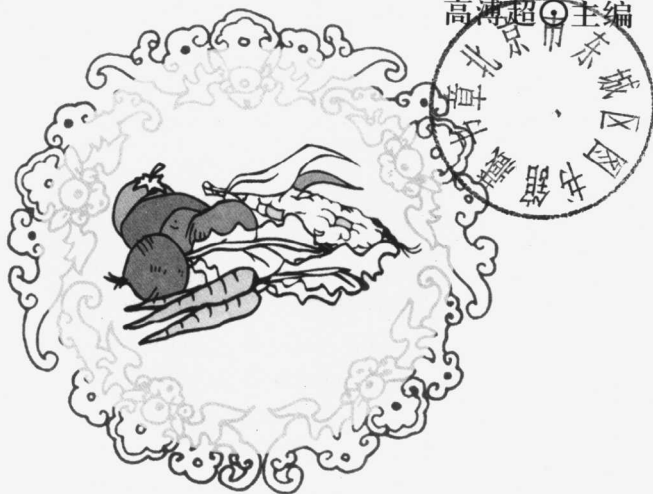


的书籍】

012Z0314969

食物 抗病毒良知多少

高博超 主编



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

SBU73/02

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李栋设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

抗病毒食物知多少/高溥超主编. - 北京:中华工商联合出版社,2004

ISBN 7-80193-205-6

I. 抗… II. 高… III. ①病毒病 - 基本知识②食品营养 - 基本知识③疗效食品 - 简介 IV. ①R51②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124159 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

787×1092 毫米 1/24 印张:5 37 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-205-6/Z·62

定 价:24.00 元

主 编 高溥超
策 划 高桐宣
副 主 编 于俊荣 汪淑玲
编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民
高肃华 王占龙 李迎春
于连军 王增辉
插 图 吴慧斌 刘 畅 吴英俊
王宣懿 席海军 刘俊峰
电脑制作 时 捷 苏 宁



目 录

概述	(1)
1. 什么是病毒	(3)
2. 病毒可分为几类	(6)
3. 人类病毒传染方式是怎样的	(9)
4. 病毒的致病机理	(12)
5. 抗病毒食物有多少种	(18)
6. 哪些食物可防治病毒性感冒	(21)
7. 哪些食物可预防腮腺炎	(24)
8. 哪些食物能预防传染性肝炎	(27)
9. 哪些食物能防治风疹	(31)
10. 抗病毒佳果——草莓	(35)
11. 抑菌灭毒圣果——柚	(38)
12. 亦果亦药的李子	(42)
13. 说葡萄	(45)



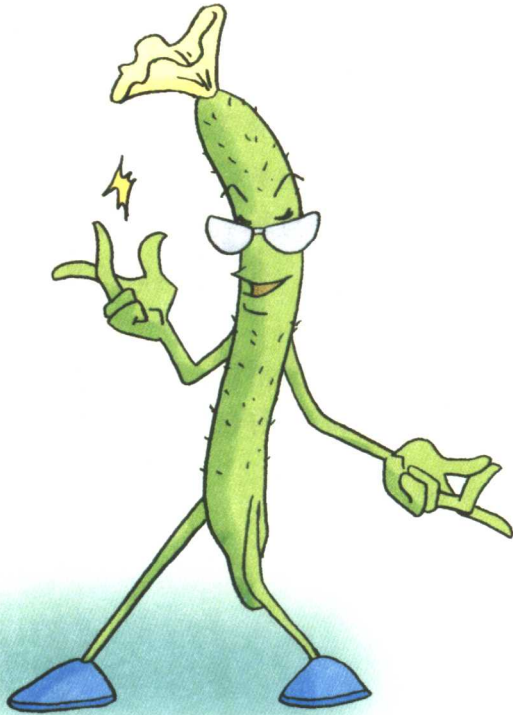
14. 话桃子····· (49)
15. 谈菠萝····· (54)
16. 世界四大水果之一苹果····· (60)
17. 蘑菇有瘦身抗病双重作用····· (64)
18. 喝茶琐谈····· (69)
19. 饮咖啡的益处····· (73)
20. 大葱赞····· (77)
21. 生姜颂····· (82)
22. 蒜的妙用····· (86)
23. 大豆有抗病毒的功效吗····· (90)
24. 苦瓜抗病毒是怎么回事····· (95)
25. 餐桌上的寻常食品——玉米····· (100)
26. 多“功能”的坚果····· (103)
27. 黄瓜的奇效····· (108)



概 述

本书是一本有关抗病毒食物知识的书籍，书中介绍了有关病毒的基础知识及由病毒引起的一些疾病，列举出了数十种抗病毒的果蔬，并分析了其营养价值及医学功用，使人们对果蔬有更多的了解，有助于人们拓宽知识，利用家常蔬菜使身体达到保健目的。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体。文字简约，图文并茂，并通俗易懂。符合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。





1. 什么是病毒

病毒是一群体积微小、结构简单、寄生在易感细胞内、以复制方式增殖的非细胞型微生物。

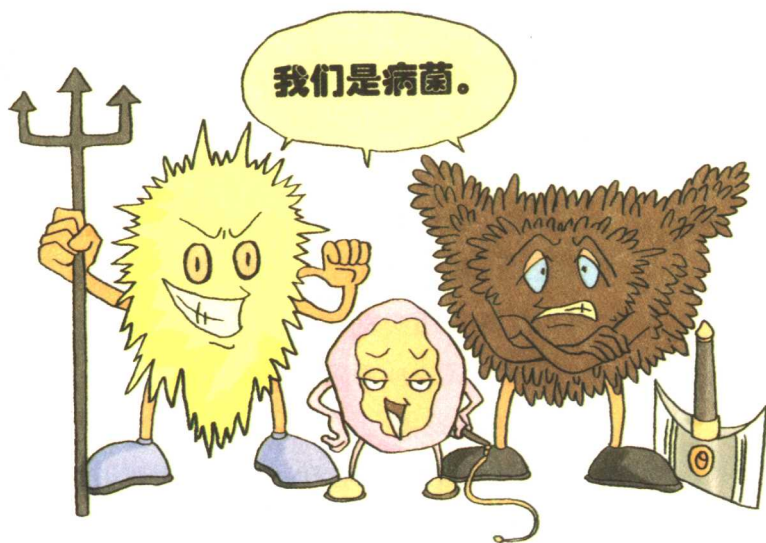
病毒的颗粒很小，以毫微米（nm）为测量单位。各种病毒的大小相差很大，小的病毒直径只有 20 毫微米左右（如肠道病毒及鼻病毒），大多数病毒的直径在 150 毫微米以下，这些病毒都需用电子显微镜放大几万倍才能看到。只有少数大病毒（如牛痘苗病毒约 $300 \times 200 \times 100$ 毫微米），直径超过 250 毫微米，可用普通光学显微镜查看。

虽然病毒很小，但有固定的形态。一般可以概括为四种：杆形、蝌蚪形、球形、砖形。杆形多见于植物病毒；蝌蚪形多见于细胞病毒（噬菌体）；动物病毒形态多样，大多呈球形（如流感病毒、麻疹病毒、脊髓灰质炎病毒等），有呈杆状，也有呈砖状（如天花病毒、牛痘苗病毒



等)。

病毒在医学上所引起的人类传染病，远远超过了其他微生物所引起的传染病，约占全部传染病的 80%，如流感、脑炎、腮腺炎、肝炎等都是由病毒引起的。另外，病毒性疾病的传染性强，传播广，某些病毒病死亡率高，应引起高度重视。





2. 病毒可分为几类

病毒的种类很多，现代医学一般根据其对人类引起疾病的流行病学和特点进行分类，以下为病毒的分类：

(1) 肠道病毒

肠道病毒是指病毒经消化道进入人体，并在消化系统内初步增殖，然后侵犯其他脏器。此类病毒有脊髓灰质炎病毒、柯萨基病毒（Coxsack-ie）、埃可（ECHO）病毒与胃肠炎病毒等。

(2) 疱疹病毒

此类病毒核酸都是 DNA，它们主要引起人类的皮肤黏膜病变，包括单纯疱疹病毒、水痘——带状疱疹病毒、巨细胞病毒、EB 病毒及猴 B 病毒等。

(3) 呼吸道病毒

呼吸道病毒经呼吸道进入人体，并在呼吸道中增殖。呼吸道病毒有腺病毒、合胞病毒、冠状



病毒、粘病毒、鼻病毒、麻疹病毒等。

(4) 虫媒病毒

虫媒病毒通过吸血昆虫吸吮有病毒的动物血液而使其感染。病毒在昆虫体内增殖，再次叮咬人或动物而传播，包括流行性乙型脑炎与森林脑炎病毒、东方与西方马脑炎病毒、登革热病毒、黄热病病毒以及出血热病毒等。

(5) 痘类病毒

痘类病毒主要由呼吸道传染和皮肤接触传染，包括天花病毒。牛痘苗、牛痘、传染性软疣病毒等。

(6) 狂犬病病毒

此类病毒主要是由狂犬咬人后传染人，引起狂犬病。

(7) 肝炎病毒

肝炎病毒主要引起人类的甲、乙型肝炎病毒等。





3. 人类病毒传染方式是怎样的

人类病毒主要是通过消化道、呼吸道、昆虫媒介以及皮肤黏膜直接接触等进入人体的。若孕妇感染某些病毒后（如巨红细胞病毒），可经胎盘感染胎儿，引起胎儿先天性畸形。婴儿在分娩时经过产道，亦可感染病毒。详细的传染方式与途径详见下表。

传染途径	传播方式及媒介	所见的病毒分类
呼吸道感染	痰、唾液及在空气中的飞沫、喷嚏的雾珠、飞尘、皮屑	流感病毒、副流感病毒、腺病毒、鼻病毒等
消化道感染	饮食物（受粪便污染）	肝炎病毒、脊髓灰质炎病毒及其他肠病毒等。此外，腺病毒、肠病毒、Kuru慢病毒等
胎内传染及产道传染	孕妇通过胎盘传染胎儿，胎儿出生经产道传染	风疹病毒、巨细胞病毒及其他病毒、2型单纯疱疹病毒



传染途径	传播方式及媒介	所见的病毒分类
经皮肤传染及血液传染	昆虫叮咬、刺破皮肤、注射、动物咬伤、输血	疣病毒、脑炎病毒及其他虫媒病毒、肝炎病毒、猴病毒、狂犬病毒
眼及泌尿生殖道传染	脸盆、毛巾、澡盆、水、接触、分娩	腺病毒、70型肠病毒、巨细胞病毒、2型单纯疱疹病毒、单纯疱疹病毒

