

第一健康

101种天然食物 提升免疫力

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著



图书再版编目 (CIP) 数据

第一健康：101种天然食物提升免疫力/中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京：北京出版社，2004
(唐码生活书系)

ISBN 7-200-05404-6

I.第… II.中… III.天然免疫食物-普及读物 IV.R392-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第045983号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMAK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. BEIJING

WWW.TANGMARK.COM

第一健康

IMMUNITY

101种天然食物提升免疫力

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

北京出版社出版

(北京北三环中路6号 邮政编码：100011

网址：www.bph.com.cn)

北京出版集团总发行

新华书店经销

北京百花彩印有限公司印刷

24开本 (889 × 1194)

4.5印张 130千字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数：1-20000

ISBN 7-200-05404-6/TS · 19

定价：22.80元

Content 目录

第二篇 天然食物 提升免疫力

- 一、五谷吃出免疫力(6)
- 大米 (6)
 - 玉米 (7)
 - 小麦 (8)
 - 小米 (9)
 - 薏米 (10)
 - 黑米 (11)
 - 糯米 (12)
 - 燕麦 (13)

2/1

- 二、蔬菜吃出免疫力(14)
- 萝卜 (14)
 - 胡萝卜 (15)
 - 红薯 (16)
 - 土豆 (17)
 - 山药 (18)
 - 莲藕 (19)
 - 白菜 (20)
 - 圆白菜 (21)
 - 油菜 (22)
 - 菠菜 (23)
 - 芹菜 (24)
 - 生菜 (25)
 - 莴笋 (26)
 - 空心菜 (27)
 - 韭菜 (28)
 - 茭白 (29)
 - 蒜苗 (30)
 - 茼蒿 (31)
 - 竹笋 (32)
 - 扁豆 (33)
 - 茄子 (34)
 - 青椒 (35)
 - 菜花 (36)
 - 西红柿 (37)
 - 黄瓜 (38)
 - 南瓜 (39)
 - 苦瓜 (40)
 - 冬瓜 (41)
 - 丝瓜 (42)
 - 香菇 (43)
 - 金针菇 (44)
 - 银耳 (45)

2/2

第一篇 免疫力话题

1

- 一、认识免疫力 (2)
- 二、免疫力降低的病症 (3)
- 三、免疫力降低的原因 (4)
- 四、饮食提升免疫力 (5)

2/3

- 三、肉类水产吃出免疫力(46)
- 猪肉 (46)
 - 牛肉 (47)
 - 羊肉 (48)
 - 鸡肉 (49)
 - 肝 (50)
 - 血 (51)
 - 鱼 (52)
 - 介壳类 (53)
 - 紫菜 (54)
 - 海带 (55)

四、豆子吃出免疫力(56)

黄豆 (56)

蚕豆 (57)

绿豆 (58)

红小豆 (59)

2/4



五、水果吃出免疫力(60)

苹果 (60)

梨 (61)

桃 (62)

杏 (63)

葡萄 (64)

香蕉 (65)

草莓 (66)

橙 (67)

橘子 (68)

山楂 (69)

荔枝 (70)

芒果 (71)

西瓜 (72)

猕猴桃 (73)

柚子 (74)

柠檬 (75)

菠萝 (76)

椰子 (77)

杨梅 (78)

樱桃 (79)

石榴 (80)

大枣 (81)

无花果 (82)

橄榄 (83)

核桃 (84)

栗子 (85)

榛子 (86)

开心果 (87)

松子 (88)

莲子 (89)

芡瓜子 (90)

花生 (91)

2/5

七、饮品吃出免疫力(102)

茶 (102)

咖啡 (103)

葡萄酒 (104)

牛奶 (105)

蜂蜜 (106)

2/7



六、调味品吃出免疫力(92)

植物油 (92)

橄榄油 (93)

葱 (94)

姜 (95)

蒜 (96)

辣椒 (97)

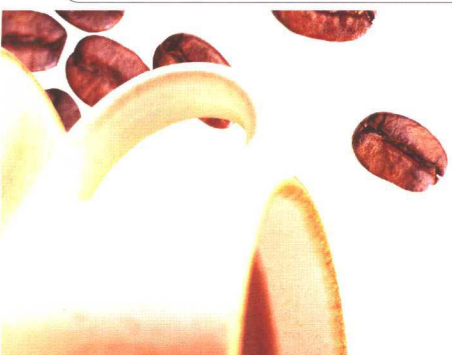
糖 (98)

盐 (99)

味精 (100)

醋 (101)

2/6





第一健康

2011种天然食物

提升免疫力

中国营养学会
食物营养学分会 编著

北京出版社

第一篇 免疫力话题

一、认识免疫力

免疫是指机体接触“抗原性异物”或“异己分子”而产生的一种特异性生理反应，其作用是识别和排除抗原性异物，以此来维持机体的生理平衡。而免疫力就是机体发生免疫作用的能力。通俗地讲，即指人体对各种疾病的抵抗能力。这一抵抗力来源于人体内的免疫系统。

正常免疫系统犹如一支精良的部队，布满全身，捍卫人体，抵御外来入侵者，同时监视身体内部叛军。它的成员包括皮肤、胸腺、骨髓、脾脏、扁桃腺、盲肠、淋巴系统、白血球、淋巴球激素、单激素、抗体、干扰素等。

健全的免疫系统具有三大功能：

防御功能—帮助机体消灭体内外来的细菌、病毒以及避免发生疾病，有保护机体不受损害的防御能力。

稳定功能—帮助机体修复或消除人体内新陈代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内部环境始终处于稳定状态。

监控功能—帮助机体杀伤和消除异常突变细胞。



The page features a vibrant orange background. In the top left corner, there is a cluster of lemons and yellow flowers. Along the bottom edge, several oranges and lemon slices are arranged, with one slice prominently in the bottom left and others scattered along the right and bottom center.

二、免疫力降低的病症

业 免疫力降低时，入侵者或体内叛军有机可乘，就会大肆繁殖，大搞破坏。今天我们发现，人类90%以上的疾病均与人体免疫力降低有关，比如：

花粉热、食物过敏、气喘、鼻子过敏等都是人类最常见的过敏症，无论哪一种过敏症都存在引发症状的过敏原，即对人体而言的“外来物质”。健康的免疫系统通常能分辨真正有害于人体的物质并对其采取防卫措施。

免疫力下降还可能造成人体免疫系统无法区分自己及外来细胞的异同，从而攻击自身的器官，导致一系列疾病，包括风湿性心脏病、关节炎、肾炎等。如风湿性心脏病就是免疫系统攻击自己的心脏瓣膜造成瓣膜团锁不全而导致的心脏病。

免疫能力下降，常常引发多种局部性或全身性的感染症。其中被HIV-1病毒感染，病毒将摧毁某些免疫细胞而使整个免疫系统瘫痪，使人体丧失任何反抗病原的力量，这就是艾滋病。从艾滋病患者身上，我们可以清楚地看到免疫力的重要性。

三、免疫力降低的原因

造成人体免疫力降低的因素主要有哪些呢？

一是心理焦虑或消极悲观。焦虑和悲观的情绪会给人体的植物神经造成不良影响，从而影响到内分泌系统和免疫系统，造成一段时间内人体免疫力急剧下降。常见的“上火”长口疮就是焦虑情绪影响了人体免疫力，使长期潜伏的病菌得到了机会。如果长时间处在焦虑和悲观的情绪中，会对人体造成更大的伤害。

二是身体过度劳累。过度劳累同样会影响到植物神经，然后对内分泌系统和免疫系统造成影响。减肥不当、休息不足、长时间做重体力工作、暴饮暴食等都会造成人体超负荷运转，导致免疫力降低。

三是锻炼不够。适量的锻炼能促进人体的内循环和内分泌，促进人体脏器机能的提升，从而提升人体免疫力。锻炼不够会使人体各个系统经常处于懈怠状态，一旦有病菌等“入侵”，各项机能无法被迅速调动并投入运转。不锻炼或很少锻炼的人比经常锻炼的人更容易得流感等一些常见传染病便是证明。

四是人体的自然老化。随着年龄的增长，人体脏器的机能已经不能完全发挥作用，或者达不到年轻时的水平，从而造成人体免疫力的下降。





四、饮食提升免疫力

人体免疫系统总是在与人体内、外部的病原体作马拉松式的斗争，以阻止其对人体的危害。科学研究表明，在这一斗争过程中，免疫细胞总是大量地与敌人同归于尽，那么免疫系统从何处获得它产生抗体的基本生物活性物质呢？德国科学家瓦次尔经过多年研究报告说：饮食可以对免疫系统产生显著的影响。

维生素A、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、番茄红素、锌、硒、钙、镁等物质，有些能激活人体上百种激素和酶，有些能使T淋巴细胞在与细菌和病毒斗争时更为活跃，更多的能促进免疫细胞的生产，并使其维持在一定水平，从而提升人体免疫力。

卫生部门在一项对近3万名年逾40岁的被实验者进行的研究中发现，一些人每天服用15毫克的胡萝卜素、30毫克的维生素E和50微克的硒，其死亡率明显下降。服用5年以上所有死因的死亡率下降了9%，最为突出的是癌症的死亡率下降了13%。

上述营养素普遍存在于人们日常所食用的各种食物中，如蔬菜是胡萝卜素、番茄红素以及叶酸、核黄素、硫酸素和尼克酸的重要来源；鱼、肉、蛋、奶和豆类食品能保证身体获得足够的优质蛋白质。因此，了解我们身边的食物，合理安排膳食，将会更有效地提升人体免疫力，预防疾病的侵袭。

第二篇 天然食物提升免疫力

一、五谷吃出免疫力

大米由稻子的子实脱壳而成，是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。虽然大米中的各种营养成分含量不高，但因食用量大，也具有很高的营养功效。

免疫基因

大米富含B族维生素，还含有无机盐、钙、铁、磷、钾、钠、镁等矿物质。

免疫广场

大米中富含的B族维生素是预防脚气病，消除口腔炎症的重要食疗资源。

米粥具有补脾、和胃、清肺的功效。

米汤有益气、养阴、润燥的功效。

中医认为，大米性味甘平，有补中益气，健脾养胃，益精强志，和五脏，通血脉，聪耳明目，止烦，止渴，止泻的功效。

免疫通道

大米做成粥更易于消化吸收。制作大米粥时不要放碱，以免破坏大米中的维生素B₁。

不宜长期食用精米，因为精米在加工时会损失大量营养素。而糙米中的无机盐、B族维生素（特别是维生素B₁）、膳食纤维含量都较精米中的含量高。

做米饭时要“蒸”而不要“捞”，因为捞饭会损失大量维生素。

免疫陷阱

大米不宜与马肉同食。

免疫美容院

常吃大米能刺激胃液分泌，有助消化，促进脂肪的吸收。中医认为，多食大米能令人“强身好颜色”。

贴士阁

1999年4月，德国科学家英戈·波特利库斯和彼得·拜尔研制的新型转基因水稻开始结实，因其含有胡萝卜素、米粒金黄，被誉为“金米”。

全表中数值均为每百克食物的含量

矿物质										维生素														
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸	
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克
11	1.1	121	97	2.4	0.19	34	1.45	2.5	—	0.33	0.08	0.2	20	8	—	1.01	220	—	—	—	3.8	0.6	1.5	

Rice 大米

Maize 玉米

维 生 素														矿 物 质									
A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	维生素 叶 酸	泛 酸	烟 酸	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	
63	0.21	0.06	0.11	15	10	—	1.7	216	1	—	0.34	12	1.9	1.6	1	1.5	187	238	1.1	0.25	96	0.9	1.63

贴士阁

玉米起源于美洲大陆。哥伦布发现新大陆后，把玉米带到西班牙，随着世界航海业的发展，玉米逐渐传到世界各地，成为最重要的粮食作物之一。

玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀，有些地区以它作为主食。玉米是粗粮中的保健佳品，多食对人体健康颇为有利。

● 免疫基因

玉米中含有大量维生素A、C，含一定量的B族维生素和维生素E，还富含磷、钾、镁等矿物质。

● 免疫广场

玉米中丰富的维生素A对气管炎、皮肤干燥、干眼病等有辅助疗效。

玉米中的维生素B₆、烟酸等成分，能刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能。

玉米有调中开胃、降低血脂、降低血胆固醇的功效。

● 免疫通道

玉米的营养大多集中于胚芽，故吃时应把玉米粒的

吃进。

玉米熟吃更佳。烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了更有营养价值的抗氧化剂。

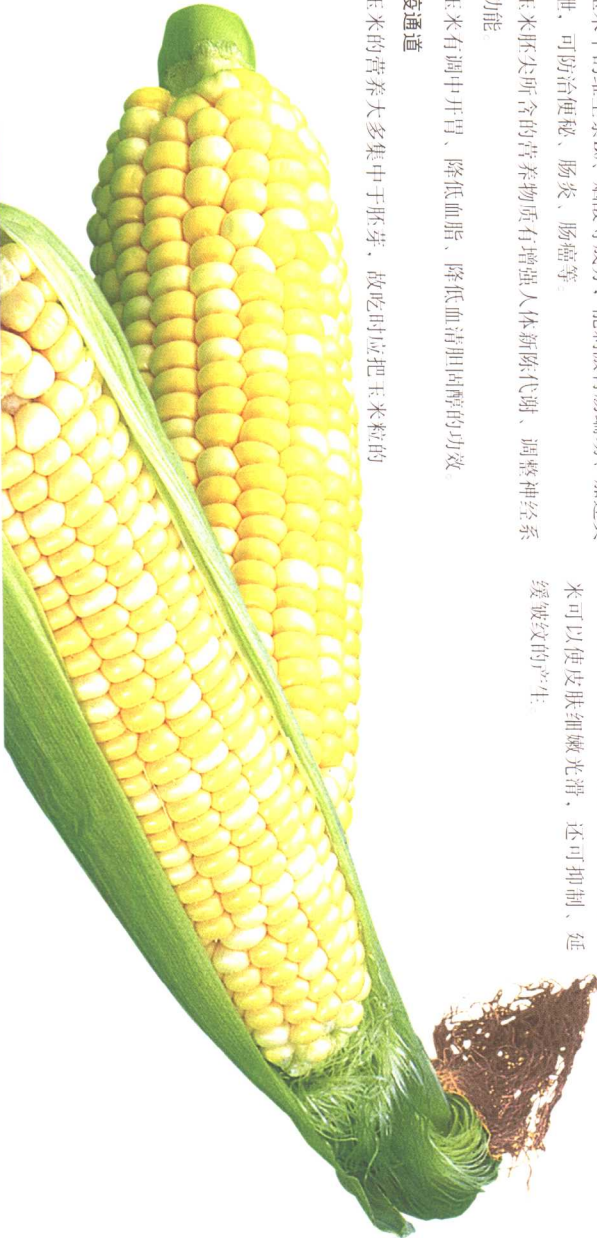
吃新鲜玉米时用力咀嚼可以锻炼牙齿和咀嚼肌，并促进唾液分泌，使牙龈坚固。

● 免疫陷阱

玉米发霉后会产生致癌物，发霉的玉米绝对不能食用。

● 免疫美容院

玉米有长寿、美容的作用，常吃玉米可以使皮肤细腻光滑，还可抑制、延缓皱纹的产生。



Wheat 小麦

矿物质										维生素														
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒		A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	维生素K ₁	叶酸	泛酸	烟酸
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	毫克	微克	微克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克
25	0.6	162	127	0.2	0.26	32	0.2	0.32	11	0.24	0.07	0.05	17.3	-	-	0.3	185	-	-	-	8	0.7	0.47	

贴士阁

法国一家面包厂的工人发现，无论他们年纪多大，手上的皮肤都既不松弛，也没有老人斑，原因是他们每天都抹小麦粉。

免疫陷阱

慢性肝病患者不宜食用小麦。

免疫美容院

小麦粉（面粉）有良好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。

小麦是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。小麦有很高的营养价值。

免疫基因

小麦含有维生素A、维生素E，还含有丰富的钙、磷、钾、镁等矿物质和叶酸、泛酸等营养成分。

免疫广场

进食全麦可以降低血液循环中的雌激素含量，从而有效防治乳腺癌。

对于更年期妇女，使用未精制的小麦能缓解更年期综合征。

《本草再新》将小麦功能归纳为养心、益肾、和血、健脾四种；《医林纂要》称小麦可除烦、止血、利小便、润肺燥。

免疫通道

面粉存放时间适当长些食用更好，有“麦吃陈，米吃新”的说法。

面粉与大米搭配着吃最佳。



Millet小米

维 生 素															矿 物 质								
A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克
17	0.67	0.12	0.18	73	—	—	3.63	143	—	—	0.19	29	1.7	1.6	9	5.6	240	239	9	0.54	107	2.08	4.74

贴士阁

小米在原住民传统社会扮演举足轻重的角色，如在布农族，小米是农业祭祀的中心，象征着家庭的财富。

小

米又称粟米。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称，因无需精制而食用，保存了许多的维生素和无机盐。

●免疫基因

小米富含维生素A和B族维生素，含丰富的钙、磷、钾、镁等矿物质，还含有胡萝卜素、生物素等。

●免疫广场

小米富含维生素B₁、B₂等，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

小米可防止反胃、呕吐。

小米还具有滋阴养血的功能，可使产妇虚寒的体质得到调养，帮助其恢复体力。

中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

●免疫通道

小米宜与大豆或肉类食物混合食用。

小米粥不宜太稀薄。

小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，妇女产后应注意搭配食用，以免缺乏其他营养。

●免疫陷阱

小米不可与杏同食，否则易使人呕吐、泄泻。

气滞者忌用小米。

●免疫美容院

小米具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。

Job's-tears 薏米

矿物质												维生素									
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	维生素	叶酸
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	毫克	微克	毫克
42	3.6	217	238	3.6	0.29	88	1.68	3.07	416	0.33	0.5	0.07	150	—	—	2.08	—	—	—	16	0.16
																					2

贴士

薏米因营养价值很高，被誉为“世界禾本科植物之王”。

薏米，又名薏苡、薏仁、六谷米等。薏米在我国栽培历史悠久，是我国古老的药食皆佳的粮种之一。薏米易消化吸收，不论用于滋补还是医疗，作用都很缓和。

免疫基因

薏米含有丰富的维生素A，富含磷、钾、镁等矿物质，还含有叶酸等。

免疫广场

薏米有促进新陈代谢、减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱者的补益食品。

经常食用薏米对慢性肠炎、消化不良等症具有效果。

薏米能增强肾功能，并有清热利尿作用，对浮肿病人有疗效。

薏米有防癌的作用，其所含硒元素能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米能使身体轻便，减少肿瘤发病机会。

薏米中含有一定量的维生素E，对由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

薏米中含有丰富的维生素B₁，对防治脚气病十分有益。

免疫通道

薏米用作粮食吃，煮粥、做汤均可。夏秋季和冬瓜煮汤，既可佐餐食用，又能消暑利湿。

生薏米煮汤服食，利于去湿除风；若用于健脾益胃，利肠胃，治脾虚泄泻，则须炒熟食用。

薏米对于久病体虚者、病后恢复期患者、老人、产妇、儿童都是较好的药用食物，可经常服用。

免疫陷阱

便秘、尿多者及怀孕早期妇女应忌食。

免疫美容院

常食薏米可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。





Black Rice 黑米

维 生 素											矿 物 质												
A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	维生素叶	泛酸	烟酸	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克
19	0.41	0.33	0.54	104	32	—	0.6	270	—	—	3.87	15	0.2	2.3	12	1.6	179	256	7.1	0.15	147	3.8	3.2

贴士淘

黑米是我国稻米中的精品，古为“贡米”。现在黑米在美国大受欢迎，被称之为“中国的奇异黑米”。中国人熟悉的黑米在此被做成完全陌生的菜肴。

黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种，均属于糯米类，二者含有的营养素基本相同。用黑米或紫米熬制的米粥清香油亮，软糯适口，营养丰富，具有很好的滋补作用，因此它们被称为“补血米”、“长寿米”。我国民间有“逢黑必补”之说。

●免疫基因

黑米富含维生素A、C和B族维生素，含钙、磷、镁等矿物质，还含有叶绿素、花青素、胡萝卜素等成分，黑米比普通大米更具有营养。

●免疫广场
黑米具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能。

黑米中的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压，减轻血管脆性，防止血管破裂和止血。

黑米有抗菌、降低血压、抑制癌细胞生长的功效。
黑米还具有改善心肌营养、降低心肌耗氧量等功效。
中医认为，多食黑米有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑湿补精之功效，对少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

●免疫通道

因黑米粒外部有坚韧的种皮包裹，不易煮烂，故黑米应先浸泡一夜再煮。

病后消化能力弱的人可先吃紫米调养。

黑米色素无毒性，并保持了植物体内丰富的营养物质，可作食品着色剂。

●免疫陷阱

多食未经煮烂的黑米易引起急性肠胃炎，消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。

●免疫美容院

黑米是润泽肌肤、乌须黑发、延缓衰老之佳品。



Sticky Rice 糯米

微量元素										维生素														
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒		A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	维生素	叶酸	泛酸	烟酸
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克
26	6.7	155	231	1.5	0.25	49	1.54	2.71	—	0.19	0.03	0.04	23	—	—	1.29	120	—	—	—	—	7	0.5	2

贴士阁

糯米与燕麦、珍珠并称“天然护肤三宝”。被誉为“天然国色”的杨玉环就经常敷用糯米与燕麦、珍珠磨细后制成的面膜（面膜）。

糯精 米又叫江米，是家中经常食用的粮食之一。因其香糯黏滑，常被制成风味小吃，深受喜爱。像逢年过节很多地方吃的年糕，正月十五的元宵就是由糯米粉制成的。

免疫基因

糯米富含B族维生素，还含有大量的磷、钾以及钙、镁、铁、钠等矿物质。

免疫广场

糯米含B族维生素，能温暖脾胃，补益中气，缓解脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻。

糯米有收湿作用，可治疗尿频、盗汗。

免疫通道

糯米食品宜加热后食用。

免疫陷阱

糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更应慎用。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，对于糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

免疫美容院

糯米是天然护容剂，其所含丰富的血红素、氨基酸和微量元素，都是人体不可缺少的营养成分。



Oat 燕麦

维 生 素														矿 物 质									
A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克
420	0.3	0.13	0.16	54.4	-	-	3.07	73	-	-	-	25	1.1	1.2	186	7	291	214	3.7	0.45	177	2.59	4.31

贴士阁

燕麦起源于中亚西亚美尼亚地区，由野生鸟麦进化而来。在我国有悠久的栽培历史，是杂粮作物之一，分为带稃燕麦和裸粒燕麦两种，习惯称前者为“燕麦”，称后者为“莜麦”。

燕

麦即莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能量食品。燕麦中的营养素不仅含量高，而且质量优，因此成为现代人欢迎的食物之一。

● 免疫基因

燕麦中维生素A的含量很丰富，还含有较多的磷、钾、钙等矿物质，以及叶酸、生物素等。

● 免疫广场

燕麦含有丰富的B族维生素和锌，对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用，可以有效降低人体所含胆固醇。

经常食用燕麦可在一定程度上预防中老年人易得的心脑血管疾病，有很好的降糖功效。

燕麦含有植物纤维，且其所含维生素B₁、B₂具有调理消化道的功能，故燕麦粥能解便秘之忧。

燕麦可改善血液循环，缓解生活工作带来的压力。

燕麦含有的钙、磷、铁、锌等微量元素能预防骨质疏松、促进伤口愈合、预防贫血，更是补钙佳品。

● 免疫通道

燕麦经过精细加工制成麦片，食用更为方便，口感也得到改善。

● 免疫陷阱

燕麦一次不宜食用太多，否则会造成胃痉挛或胀气。

● 免疫美容院

燕麦可以减轻或除掉面部黑斑。燕麦具有减肥轻身的功效。

