



生活

家庭养生馆

Immunity Health Preservation

免疫养生馆

唐码 编著



吉林科学技术出版社

家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

免疫养生馆

Immunity Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092 mm

· 印张 / 3

版次 / 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3060-1/Z · 408

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkpbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

免疫养生馆

Immunity Health Preservation



唐码书业

目录 CONTENTS

第一篇 认识免疫力

- 什么是免疫力 (4)
- 免疫力降低的病症 (4)
- 免疫力降低的原因 (5)
- 饮食提升免疫力 (5)

第二篇 天然食物提升免疫力

一、免疫力之源——五谷

- 大米 (6)
- 玉米



- 小麦 (8)
- 小米
- 黑米 (10)
- 燕麦

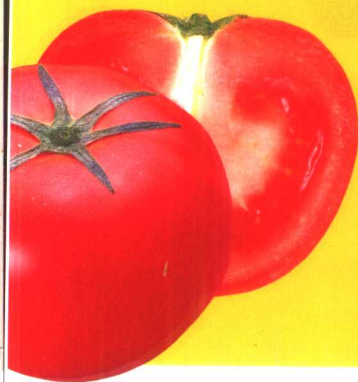
二、免疫力之源——蔬菜

- 萝卜 (12)
- 胡萝卜 (14)
- 红薯 (16)
- 山药 (18)
- 莲藕 (20)
- 白菜 (22)
- 圆白菜
- 油菜
- 菠菜
- 芹菜
- 莴笋

- 韭菜 (24)
- 蒜薹 (26)
- 竹笋 (28)
- 豆角 (28)
- 茄子 (30)
- 青椒 (32)
- 菜花 (34)
- 西红柿 (36)
- 黄瓜 (38)
- 南瓜 (38)
- 苦瓜 (38)
- 冬瓜 (38)
- 丝瓜 (38)
- 香菇 (38)
- 银耳 (38)
- 金针菇

三、免疫力之源——肉类、水产

- 猪肉 (40)
- 牛肉 (42)
- 羊肉 (42)
- 鸡肉 (44)
- 肝 (44)
- 血





鱼 (46) 柠檬 (68)

介壳类 菠萝 (68)

紫菜 (48) 椰子 (70)

海带 樱桃 (72)

四、免疫力之源——豆类 核桃 (72)

黄豆 (50) 栗子 (74)

蚕豆 莲子 (74)

绿豆 (52) 花生

红小豆

六、免疫力之源——调味品

植物油 (76)

橄榄油

五、免疫力之源——水果

苹果 (54)

梨 (56)

桃 (56)

杏 (58)

葡萄 (58)

香蕉 (60)

草莓 (62)

橙子 (62)

山楂 (64)

荔枝 (64)

芒果 (66)

西瓜 (66)

猕猴桃 (66)

柚子



葱 (78)

姜 (80)

蒜 (80)

辣椒 (82)

糖 (82)

盐 (84)

味精 (84)

醋

七、免疫力之源——饮品

茶 (86)

咖啡 (88)

葡萄酒 (90)

牛奶

蜂蜜 (90)

第三篇 附录

日常食物营养指数 (91)

Immunity Health Preservation

第一篇 / 认识免疫力

什么是免疫力

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。

免疫力降低的病症

当免疫力降低时，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进行防护措施。

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闭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。



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。

三是缺乏锻炼。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。缺乏锻炼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。

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生产抗体的基本生物活性物质呢？德国科学家瓦茨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，有些能激活人体内上百种激素和酶，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年以上的人病死率下降了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、维生素B₁、维生素B₂和烟酸的重要来源，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、免疫力之源——五谷

大米 Rice

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素含量不高，但因食用量大，具有很高的营养功效。



免疫广场：大米富含B族维生素，还含有钙、铁、磷、钾、钠、镁等矿物质。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营养素。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。而糙米中的矿物质、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。大米不宜与马肉同食。



美容视点：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”。

玉米 Maize

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。



免疫广场：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。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、调整神经系统的功能。玉米有调中开胃、降低血脂、降低血清胆固醇的功效。



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胚尖全部吃进。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。玉米发霉后会产生致癌物，发霉的玉米绝对不能食用。



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



贴士阁：做米饭时要“蒸”而不要“捞”，因为捞饭会损失大量维生素。

贴士阁：玉米起源于美洲大陆。哥伦布发现新大陆后，把玉米带到西班牙并逐渐传到世界各地。



小麦 Wheat

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。



免疫广场：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。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。慢性肝病患者不宜食用小麦。



美容视点：小麦粉（面粉）有良好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。

小米 Millet

小米又称粟米。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。因无需精制就可食用，保存了许多维生素和矿物质。



免疫广场：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。小米富含维生素B₁、B₁₂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，应注意搭配食用，以免营养失衡。小米不可与杏仁食，否则易使人呕吐、泄泻。气滞者忌用小米。

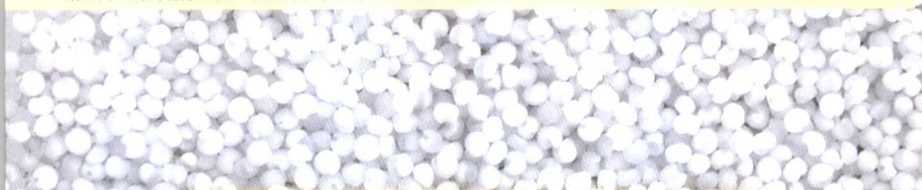


美容视点：小米具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。



贴士阁：面包厂每天都揉小麦粉的工人发现：无论他们年纪多大，手上的皮肤既不松弛，也没有老人斑。

贴士阁：我国北方女性产后喜食小米补养，但不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。



黑米 Black Rice

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。



免疫广场：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。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，滑涩补精之功效，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。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。



美容视点：黑米是润泽肌肤、乌须黑发、延缓衰老之佳品。

燕麦 Oat

燕麦，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。



免疫广场：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。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。燕麦含有丰富的膳食纤维，且其所含维生素B₁、B₁₂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、锌等矿物质能预防骨质疏松，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。燕麦一次不宜食用太多，否则会造成胃痉挛或胀气。



美容视点：燕麦可以减轻或除掉面部黑斑，还具有减肥轻身的功效。



贴士阁：黑米是我国稻米中的精品，古为“贡米”。

贴士阁：燕麦起源于亚美尼亚地区，由野生乌麦进化而来，在我国有悠久的栽培历史，是杂粮作物之一。

二、免疫力之源——蔬菜

萝卜 Radish

萝卜，又名莱菔、罗服、土酥、温菘、秦菘。我国是萝卜的故乡，栽培食用历史悠久。萝卜营养丰富，具有很高的食用、食疗价值。有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。



免疫广场：萝卜含有B族维生素和丰富的维生素C，含一定量的钙、磷、钾、镁等矿物质，还含有碳水化合物及少量蛋白质、木质素、糖类、大量膳食纤维等。萝卜所含的多种矿物质能诱导人体自身产生干扰素，可增强机体免疫力，抑制癌细胞的生长。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。萝卜还是一味中药，其性凉味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。



免疫通道：萝卜既可制作菜肴，炒、煮、凉拌俱佳，又可当作水果生吃，还可做泡菜、酱菜。萝卜煮熟后其有效成分会被破坏，生吃、细嚼更能使之释放。萝卜主泻，胡萝卜为补，同食时应加醋调和，以利营养吸收。萝卜为寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食萝卜。服用人参、西洋参时不要同吃萝卜，以免药效相反，起不到补益作用。



美容视点：萝卜含有丰富的维生素C，常食可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉积。常吃萝卜有利于脂肪消化，从而保持苗条的身材。萝卜可缓解盐、糖、咖啡摄入过多引起的眼圈发黑。中医认为，萝卜可“利五脏，轻身益气，令人白净肌肤”。

胡萝卜 Carrot

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜。因其颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。



免疫广场：胡萝卜含有丰富的维生素A、C，胡萝卜素和一定量的维生素E，富含钾、钠、钙等矿物质，还含有叶酸等。胡萝卜提供的丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染和保持视力正常、治疗夜盲症及眼干燥症等功能。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。挥发油造成胡萝卜的芳香气味能增进消化，并有杀菌作用。



免疫通道：胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，可用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利吸收。酒与胡萝卜同食会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病。烹制胡萝卜不宜放醋，因为醋对胡萝卜素有破坏作用。大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。



美容视点：常吃胡萝卜可抑制衰老过程，使皮肤滋润嫩白。



贴士阁：萝卜原产欧、亚温暖的海岸地区，我国是萝卜的起源地之一。现在萝卜在世界各地都有种植。

贴士阁：胡萝卜原产亚洲西部，阿富汗为紫色胡萝卜最早演化中心。13 世纪胡萝卜经伊朗传入中国。



红薯 Pachyrhizus

红薯，又称白薯、番薯、地瓜、山芋、红苕等，植物学上的正式名字叫甘薯。红薯味道甜美，营养丰富又易于消化，可供给大量热能，许多地区将其作为主食。



免疫广场：红薯富含维生素A、C、E，一定量的B族维生素，还含有大量的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、膳食纤维以及钾、铁、铜等十余种矿物质。红薯含有独特的生物类黄酮成分，既防癌又益寿，能有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生。红薯对人体器官黏膜有特殊的保护作用，可抑制胆固醇的沉积，保持血管弹性，防止肝肾中的结缔组织萎缩，防止胶原病的发生。红薯所含维生素能明显增强人体对流感病毒等数种病毒的抵抗力。



免疫通道：红薯含有“气化酶”，吃后有时会烧心、吐酸水、腹胀排气，一次宜少食，并和米面搭配，配以咸菜或喝点菜汤即可避免。红薯在胃中产生酸，胃溃疡及胃酸过多者不宜食用。烂红薯（带有黑斑）和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。红薯不宜凉吃，食用凉的红薯易致胃部不适。



美容视点：红薯的热量只有大米的1/3，且富含膳食纤维和果胶，具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能，是理想的减肥食品。常食红薯具有延缓衰老的功效。

土豆 Potato

土豆是一种粮菜兼用型的蔬菜，学名马铃薯，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。土豆包含的营养素齐全，且易被人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。



免疫广场：土豆营养价值相当高，含有丰富的维生素A、B、C、E和钙、磷、钾、镁等多种矿物质，还有蛋白质、碳水化合物等。土豆对消化不良的辅助治疗有效，是胃病和心脏病患者的优质保健食品。每100克土豆含钾高达300毫克，专家认为每周吃5~6个土豆可使中风几率下降40%。中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。



免疫通道：可将切好的土豆片或土豆丝放入水中去掉过多的淀粉以便烹调，但注意不要泡得太久而致使水溶性维生素等营养流失。土豆切开后易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。土豆中含有一种叫龙葵素的有毒物质，皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。土豆皮中含有“配糖生物碱”，在体内积累到一定数量会引起中毒，因此土豆须削皮食用。



美容视点：土豆低热能、多维生素和矿物质，是理想的减肥食品。土豆具有呵护肌肤、保养容颜的功效。土豆还可美化指甲，用土豆汁涂在指甲上可祛除指甲上的色斑，使指甲变得光洁细腻。



贴士阁：红薯原产于南美洲，目前，红薯在我国的种植面积约占全世界的 70%。

贴士阁：土豆的故乡在南美洲，人类种植土豆的历史至少可以追溯到公元前 2000 年至公元前 2800 年之间。

