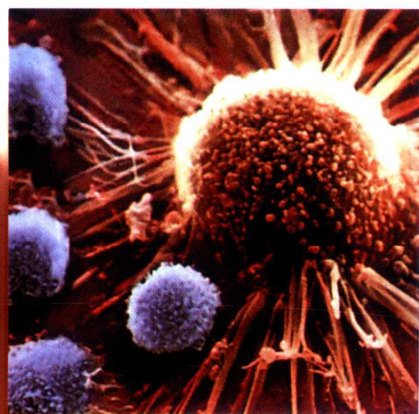


我的健康管理书—— 受用一生的 *Nutritional Immunology* **营养免疫学**

人体大多数的疾病都是免疫系统失调所引起，摄取天然、
营养且无副作用的植物性食品，就能提高自身免疫力，
自然不怕病来磨！

陈昭妃◆著



*Nutritional
Immunology*

中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养免疫学 / 陈昭妃著. — 北京: 中国社会出版社, 2004.5

ISBN 7-5087-0105-4

I. 营... II. 陈... III. ①营养学②医药学: 免疫学

IV. ① R151 ② R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 041248 号

书 名: 营养免疫学

著 者: 陈昭妃

责任编辑: 杨春岩

出版发行: 中国社会出版社 邮编: 100032

联通方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线: 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0105-4/R · 34

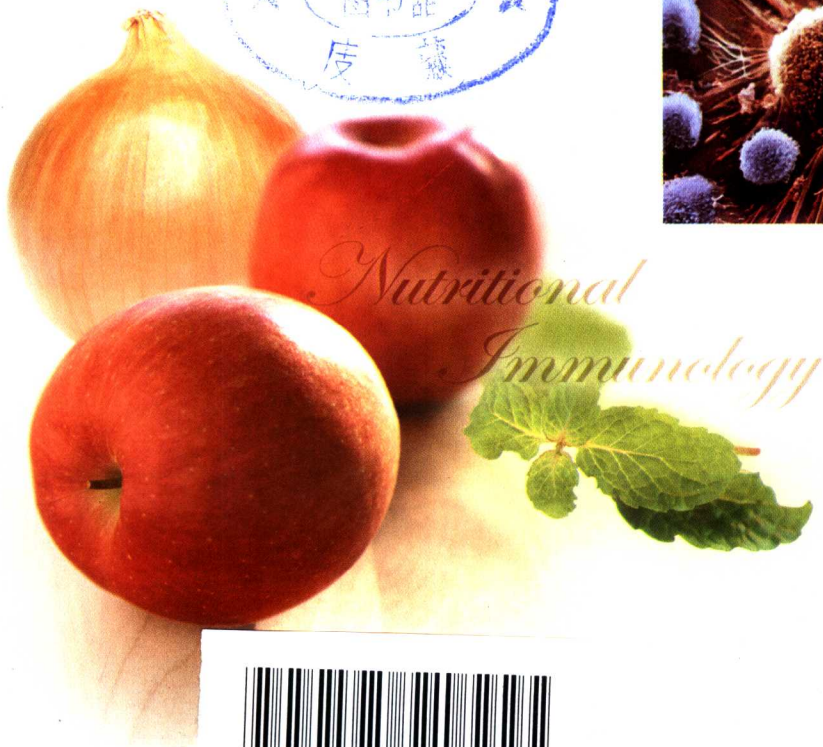
定 价: 35.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

289858

R151
C344
2004
C.1

我的健康管理书——
受用一生的 Nutritional Immunology
营养免疫学



00137670



目 录

第一篇 最好的医生——自己体内的免疫系统 6

第一章 免疫系统的重要 8

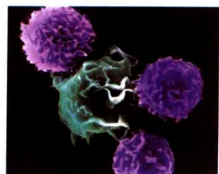
1. 免疫系统强弱影响身体健康 10

2. 药物无法取代免疫系统功能 13

第二章 免疫系统运作模式 16

1. 关于免疫系统 18

2. 阵容强大的军队 24



第三章 致命的病毒与失调的免疫系统 26

1. 没有药物能真正治好感冒 28

2. 病毒与细菌 31

3. 病毒、癌症、爱兹病与免疫系统的关系 33



第二篇 让人体自然对抗病菌侵袭——营养免疫学 38

第四章 营养免疫学的重要 40



1. 营养均衡与免疫系统的关联	42
-----------------	----

2. 免疫系统保健重于药物治疗	46
-----------------	----

第五章 “正确营养”带来的健康帮助	56
-------------------	----

1. 五种正确的营养观念	58
--------------	----

2. 植物的营养内涵	77
------------	----

第三篇 如何吃才有益



第六章 平衡免疫力的饮食策略	86
----------------	----

1. 营养摄取的基本准则	88
--------------	----

2. 简易检视三餐，轻松规划保健大计	91
--------------------	----

第七章 营养是健康的根本，食物是营养的来源	98
-----------------------	----

1. 让你更健康长寿——抗氧化剂	100
------------------	-----

2. 新鲜蔬果蕴生机——植物营养素	104
-------------------	-----

3. 抗病毒绝大发现——多醣体	109
-----------------	-----



第八章 “菜市场”就是营养宝库

114

1. 蔬菜摊

2. 水果摊

3. 中药店

4. 奇珍食物

5. 本草花园



116

124

129

134

141

第四篇 身体系统的红绿灯

146

第九章 身体系统总动员

148

1. 皮肤系统

2. 呼吸系统

3. 消化系统

4. 循环系统



151

153

155

157





5. 骨骼肌肉系统 158

6. 生殖系统 159

7. 内分泌系统 161

8. 神经系统 163

第十章 了解药物的真相 164

1. 维生素药丸 166

2. 感冒药 170

3. 肠胃药 174

4. 止痛药 178

5. 精神病药物 182

6. 营养ABC 185

7. 结语 196





第一篇

最好的医生

——自己体内的免疫系统

人类大部分的疾病都是免疫系统失调所引起

ance health



A photograph of a woman with dark hair, smiling and looking upwards. She is wearing a blue tank top. The background is a field of tall grass, and the scene is bathed in bright, warm sunlight, creating a soft, glowing effect. The text "Nutritional Immunology & Health Life" is overlaid in a white, cursive font across the middle of the image.

Nutritional Immunology & Health Life

第一章 免疫系统的重要

人体与生俱来就拥有一个世界上最好的医生——免疫系统。当免疫系统正常运作的时候，它应该扮演一个强大的防线，能有效抵抗大多数的疾病。均衡的营养和适当地保养身体，对免疫系统非常有帮助，不管我们身体状况如何，我们的身体需要不断地补给营养，当我们健康时，均衡的营养可预防我们生病，同样的，当我们生病时，充分的滋养可协助我们从疾病中复原过来。

很多人当他们生病，经过额外的努力才觉察营养的重要性，仅有少数人采取预防措施，在疾病未开始前便已阻止它，功能健全的免疫反应系统能抵抗致命的病菌，而营养对这个系统有举足轻重的作用。营养免疫学是一门研究营养与免疫系统之间奇妙关系的科学，重点是提倡整体健康管制，而不是在人体发生问题之后才去抢修。



1. 免疫系统强弱影响身体健康

衰弱的免疫系统

有些人老是生病：咳嗽、流鼻水、拖延不去的流行性感冒，断不了根的肠胃病。为什么有人生病总是好不了，有人又能很快恢复健康？这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——身体本身抵抗疾病能力的强弱。

免疫系统功能不健全，使疾病感染有机可乘，这些疾病的祸首是一些微生物体，当我们身体健康状况良好时，它们无法兴风作浪，但是一旦我们防卫系统“垮台”，就是免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生。爱滋病患者就是处于“危机四伏”的情况当中，这种疾病的特征是免疫失调，免疫系统衰竭，使病人容易受细菌、微生物、病毒或真菌的感染。

一个免疫系统健全的人不容易生病，一些癌症病患或其他严重病症的患者，因为接受抗癌治疗，也会有可能使



免疫系统功能低落。免疫功能反应不良，会使身体脆弱，容易受到各种微生物的侵袭。

免疫系统是身体对抗诸如细菌或病毒等传染源最好的防卫军。它是由白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们受伤时，它可以帮助伤口愈合，并且保护我们身体免受外来病毒的侵袭。它也可以防止我们身体细胞再生时由基因突变引起的肿瘤或癌症病变。

过度活跃的免疫系统

过度活跃的免疫系统也会产生问题，它可能导致过敏或自体免疫疾病的发生。过敏是免疫系统对某些没有威胁性的物质，如花粉、动物皮毛等，产生过度反应的结果。当免疫系统分不清敌我而攻击自己的细胞或组织的时候，自体免疫反应症就会发生。对于自体免疫疾病的治疗，如风湿性关节炎、多发性硬化症、狼疮、胰岛素依赖性糖尿病、牛皮癣、肌纤维痛和肠炎等，一般都给予病人药物抑制他的自体免疫反应，但是这样做会削弱体内免疫系统，而在这种情况下，人们就比较容易患上癌症和各种病毒性感染。况且药物也只能发挥抑制症状的效果，而无法治疗疾病。



平衡的免疫系统最健康

健康的人身上，都有一个设计巧妙，均衡运作的免疫系统，它能恰如其分地去抵抗细菌感染，治疗伤口，杀死癌细胞。良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白血球和免疫体就会共同合作而对付入侵者，并且将它一举歼灭。恰当的免疫反应让我们拥有健康。

当我们的免疫功能无法正常运作时，我们就容易受到疾病的感染，而造成免疫系统功能不良的原因很多，诸如遗传、化学或放射线治疗、运动过度、老化、压力或是饮食不均衡等因素都可能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们得病。



2. 药物无法取代免疫系统功能

没有所谓“药到病除”，疾病是长期累积的结果

许多人很自然的认为疾病是突发的，其实并非如此。大部分的疾病都是在长期发展下所形成的，有些微生物在首度引起症状之前，可能已在人体潜伏多年，例如AIDS病毒可有长达十年的潜伏期。当最初之症状终于浮现时，



大家都期望能够一针见效，药到病除，但是在治疗过程上却很少有这种大快人心的疗效，正如同入侵的细菌或病毒需要时间来繁殖到足以克服人体的防御一般，人体的免疫系统也需要时间来突破它们的侵袭。另外，人体亦需要时间修补入侵者所损害的组织及器官。

又如，癌症无法像感冒那样即时就能被发现，通常，被确诊患上癌症已是几年后的事了。实际上，当细菌或病毒刚刚入侵人体时，正是所谓“敌弱我强”之时，如果此时免疫系统强大当然就能将它们“一举歼灭”。因此营养免疫学强调免疫系统需要平时加以不断维护，而不是等到疾病发生时，才想办法补救它。



抗生素隐藏的副作用

今天人类所制造的抗生素有一百多种，却没有一种抗生素没有副作用，而我们身体中的抗体是没有副作用的，且能在短时间产生出来。制造发明一种新的药物需要几年的时间，而身体只要几个小时就可以将抗体分泌出来。

大部分人体的疾病和免疫系统失调有关，近来，因为各种疾病的产生，科学家才发现免疫系统是健康的关键。那么有药物可以来提升抵抗能力、免疫功能吗？有的，有一些药物可以刺激某一种免疫功能。但是免疫系统并非由单一的器官或组织构成，而是由人体多个器官以及分泌的特殊物质共同组成的复杂化合物，它无法用某一种化学药物简单地来替代。我们对于免疫系统的了解非常有限，免疫学是一门非常新的科学，直至最近癌症、爱滋病的肆虐以及SARS(严重急性呼吸道症候群)的爆发才让人们重视自身的免疫功能和营养免疫学。

感冒大部分是由病毒所引起，目前市面上的感冒药只能治疗症状，却无法消灭病毒，当我们处于休息状态时，免疫系统运作功能较强，容易毁灭入侵的病毒，而不是感冒药将感冒治好。每一个人都拥有世界上最好的医生——免疫系统，帮助我们抵抗疾病，免于各种疾病的侵害。

以前，祖先大多是死于传染病，因为卫生条件比较差，这个世纪，大部分人是死于“富贵病”，那是因为现代人吃得好，却并

不代表吃得健康，从而引起免疫系统不平衡，容易导致疾病的产生，因此患上癌症、心脏病等机率都比较高。

营养均衡，免疫系统就会健康

化学药物的使用，会刺激免疫系统中的某种成分，但它无法替代免疫系统的成分和功能，并且还会产生副作用，扰乱免疫系统的平衡。适当的营养却能使免疫系统全面有效地操作。营养免疫学是一门提倡使用有益的天然食物提升个人本身的防御系统以对抗疾病的科学。有益健康的草本植物，能够促进免疫系统的功能，进而增强身体防卫系统的能力。天然的植物可以支持身体自然的平衡而不是去干扰身体。适当的营养摄取可以增强人体免疫功能，抵抗疾病的产生，却不会带来任何不良作用。

当科学家们对免疫系统的功能有更深入的了解，同时更多有识之士关心化学药品会带来刺激免疫系统的恶果时，科学界开始寻求用天然植物增强身体的抵抗力，而不是去取代免疫系统的某一种功能。许多植物，像椎茸、舞茸、云芝、巴西蘑菇(姬松茸)和灵芝都有非常好的用处，这些天然菇类已被证明能有效地治疗癌症，因为它们不但能去除身体内的毒素，也能增强免疫系统功能。食用这些植物以及其他有益健康的食品，身体的自然均衡状态得以保存，并且能帮助免疫系统不受各种疾病侵扰。

