

免疫力宝典·饮食篇

# 吃出免疫新活力

CHI CHU MIAN YI XIN HUO LI

胡宇著



青岛出版社

免疫力宝典·饮食篇

# 吃出免疫新活力

CHI CHU MIAN YI XIN HUO LI

胡宇著



青岛出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃出免疫新活力/胡宇编. —青岛: 青岛出版社, 2003.12

(免疫力宝典. 饮食篇)

ISBN 7 - 5436 - 3001 - X

I. 免... II. 胡... III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100288 号

书 名 吃出免疫新活力(免疫力宝典之饮食篇)

丛 书 名 免疫力宝典

编 著 者 胡 宇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662 传真(0532) 5814750

责任编辑 郭东明 傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 申 尧

版式设计 胡文娟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星集团华信印刷厂

出版日期 2003 年12月第 1 版 2003 年12月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 7.25

印 数 1 - 5000

字 数 100 千

书 号 ISBN 7-5436-3001-X

定 价 12.00 元

盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,  
请寄回承印厂调换。地址: 青岛开发区江山中路191号 邮编: 266500 电话: 0532-6827680)

## ◎水果篇

◆水果, 免疫的源泉 ..... (3)

◆你真的了解水果吗? ..... (5)

瓜果之王——西瓜/ 5

秋燥的克星——梨/ 6

百果之冠——香蕉/ 8

幸福果——苹果/ 10

水果皇后——草莓/ 12

春果第一枝——樱桃/ 13

佳果良药——柑橘/ 15

味美益人——橙子/ 17

珍果良药——枇杷/ 18

宜药宜食——无花果/ 20

红灯笼——大枣/ 21

金秋飘香——柿子/ 25

夏至满山红——杨梅/ 26

青春的捍卫者——桂圆/ 27

妃子们的最爱——荔枝/ 28

与人同寿——椰子/ 30

橘子中的小人——金橘/ 31

紫红的聚合果——桑葚/ 32

不能飞的蝙蝠——菱角/ 33

支持懒惰——番木瓜/ 34





山里来的红姑娘——山楂/ 35

一成不变——橄榄/ 36

绿色三棱镜——杨桃/ 38

女人的圣果——柠檬/ 39

吉祥之果——李子/ 41

假装苹果——花红/ 42

止渴专家——梅子/ 43

看谁先变心——杏/ 45

地下之果——荸荠/ 46

天然串串香——葡萄/ 47

天下第一果——桃/ 49

◆水果, 健康食品?! ..... (51)

◆请不要忽略细节 ..... (53)

用水果养肺/ 53

不喜欢冰箱的水果/ 54

感冒了别碰西瓜/ 55

老死不相往来/ 56

儿童腹泻用青香蕉/ 57

苹果又止又通/ 57

吃葡萄不吐葡萄皮/ 57

不能空腹吃的水果/ 58

吃完水果漱漱口/ 59

严防甘蔗中毒/ 59

排毒养颜的水果/ 60

水果的最佳可食期/ 60

水果降压十强赛/ 61

## ◎蔬菜篇

◆绿色免疫力 ..... (65)

◆投入蔬菜的怀抱 ..... (67)

蔬菜中的佼佼者——白菜/ 67

养好你的胃——甘蓝/ 68

变成大力水手——菠菜/ 69

壮阳草——韭菜/ 72

美食良药——黄花菜/ 73

又矮又胖——冬瓜/ 74

其貌不扬——马铃薯/ 76

表里不一——红薯/ 78

美容高手——黄瓜/ 79

小新最怕的——辣椒/ 81

消炎良蔬——白萝卜/ 82

身材保护使者——山药/ 84

维生素 P 宝库——茄子/ 85

治病健身——芹菜/ 87

利胃利胆——莴笋/ 88

秋来佳肴——莲藕/ 89

解酒降压——番茄/ 90

促进血循环——姜/ 92

补中益气——南瓜/ 94





植物皇后——香菇/ 95

夏季美食——苦瓜/ 96

药食兼宜——蚕豆/ 97

盛夏人参——丝瓜/ 99

菜中皇后——洋葱/ 100

黄金食品——玉米/ 102

◆蔬菜的关爱 ..... (104)

我帮你抗癌, 准没错/ 104

我的内心也很美/ 106

老年人要多吃蘑菇和香菇/ 108

我比水果更实惠/ 108

蔬菜的特殊价值/ 109

不要把我放久了, 会生毒/ 109

要给我洗洗澡/ 111

腹泻不宜多吃蔬菜/ 113

留心我的 4 个家庭成员/ 113

天然的解毒丹/ 114

我是病患的救兵/ 115

降胆固醇的蔬菜状元/ 121

生吃蔬菜好吗? / 122

野菜可不一定是“绿色食品”/ 125

绿色蔬菜怎样吃最好? / 126

让维生素在蔬菜中驻留/ 127

用盐开水“焯”菜, 两全其美/ 128

绿豆防中暑/ 129

素食进补, 不错的选择/ 130

我还可用作外药敷/ 131

我的未来不是梦/ 132

蔬菜营养排行榜/ 135

### ◆逃离果蔬减肥的误区 ..... (136)

纤维素, 她好吗? / 136

纤维素也产生卡路里/ 138

素食使人长寿? / 140

## ◎果蔬汁篇

### ◆营养、美味、免疫力, 一网打尽! ..... (145)

### ◆亲身体验的乐趣 ..... (146)

### ◆果汁, 老幼皆宜吗? ..... (150)

### ◆仔细清洗, 白费力气! ..... (153)

### ◆喝出免疫力 赶快行动啊! ..... (154)

凤梨橘汁/ 154

小苤菜果汁/ 155

酪梨芒果汁/ 155

马齿苋果菜汁/ 156

花椰菜汁/ 157

山药牛蒡汁/ 157

番茄柳丁汁/ 158

荷兰芹果菜汁/ 159

橘子萝卜汁/ 160





- 生姜甘蔗汁/ 160  
猕猴桃水果汁/ 161  
南瓜酸奶/ 162  
金橘莲藕汁/ 163  
芹菜洋葱汁/ 164  
草莓高丽菜汁/ 165  
柳丁胡萝卜汁/ 165  
芦笋苹果汁/ 166  
菠萝柳橙汁/ 167  
无花果苹果汁/ 168  
凤梨哈密瓜汁/ 169  
番茄青椒汁/ 169  
草莓李子汁/ 170  
柿子苹果汁/ 171  
枇杷蜂蜜汁/ 172  
杨桃菠萝汁/ 172  
蚕豆枇杷汁/ 173  
石榴苹果汁/ 174

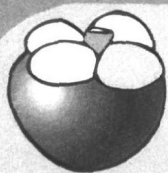
## ◎药膳篇

### ◆美食长廊——药膳 ..... (177)

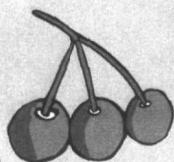
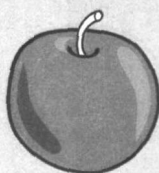
- 何为药膳/ 177  
食物的四性五味/ 179  
了解自己的体质/ 180  
选择属于你的药膳/ 180

- ◆走进药膳坊 ..... (182)
  - 药膳也有帮派/ 182
  - 中药的潜能/ 183
  - 药膳的成员/ 185
    - 补气药/ 185
    - 补血药/ 191
    - 壮阳药/ 195
    - 滋阴药/ 199
    - 清热解毒药/ 201
  - 吸收药膳里的免疫力/ 207
- ◆走出药膳误区 ..... (221)





# 水果篇





## 水果,免疫的源泉◇

SARS的肆虐才让我们真正明白,没有健康就没有未来。面对病毒,我们的脆弱和恐惧再一次证明了我们自己不是生命的主宰。我们活得很无奈。但是热爱生命的人们从来都没有放弃去拥有。于是,总是喜欢到了紧要关头才会想到去寻找解决问题的正确答案。这种习惯不太好!敢拿生命去冒险的确有点勇敢,也体现出了中国人的热血澎湃,但不值得提倡。防患于未然是一种理智的生活方式。

要怎样防患于未然呢!朋友,请竖起你的耳朵。有专家的声音,有医生的声音,有病人的声音,有社会的声音,有家庭的声音。他们都在说,要提高免疫力。

提高免疫力,方法有很多。有一些人选择了服用药物的方式。但是使用药物并不是最安全的方式。因为无论是哪种药物,或多或少都有一些副作用。其实提高免疫力是件轻松而有趣的事情。大自然给予了人类一个天然的免疫力大宝库——水果。但是在这之前我们却忽略她。



水果,有很多人都喜欢。艳红的苹果,金黄的梨,玛瑙般的樱桃,珍珠样的葡萄,与翡翠斗奇的香蕉,同宝玉竞绝的柑橘……各有千秋,甘香殊异,沁人心脾。不仅使人赏心悦目,更重要的是她们无私地向人们奉献丰富的营养。水果中所含的维生素和微量元素是维持人体正常代谢、增进健康所必需的营养来源之一。经常适量地食用水果,应该是人们“健康食谱”中必不可少的篇章。

你或许吃了很多不同种类的水果。你不觉得很奇怪吗?为什么不同的水果有不同的味道呢?即便是同类水果,也有酸、甜、硬、苦……之分呢?



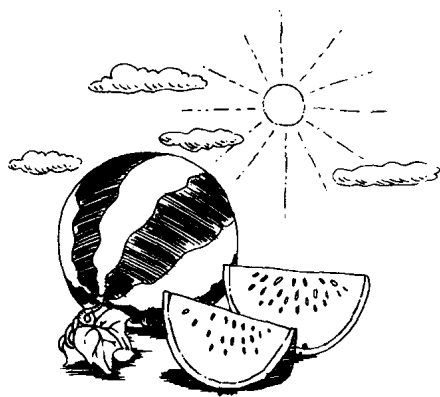
水果的甜味,是糖的作用;水果的酸味,来源于它所含的有机酸。水果吃到嘴里以后,人所感觉到的甜酸味道,主要与水果中的糖、酸含量比例以及糖、酸的种类有关。水果肉质的硬绵程度,主要和细胞壁的化学组成,以及细胞间的联结状况有关。原来,在果肉的细胞壁中,含有一种不溶于水的原果胶,它像建筑中的水泥和石灰把砖块胶结起来一样,使细胞之间紧密联结,这样果实就显得脆硬;当这种不溶性原果胶在果胶酶的作用下,水解为可溶性果胶和纤维素时,果肉细胞间联结松弛,果实就变得绵软了。

为什么我们要说水果是天然的免疫宝库呢?因为水果有我们无法估量的保健作用。人体是一个极其复杂的有机体,如果我们把身体看做是一部相互作用、结合精巧的机器。那水果就是为这部机器配套的润滑剂。为了减少各部件之间的摩擦,保持其正常运转。我们就要经常加“润滑剂”。水果就好像我们身体称职的协调员。它参与保持、控制机体的平衡机制,维持和提高机体的免疫系统功能、代偿功能,调节人体的吸收、消化、排泄等生理功能。

当然,水果还具有保健、养生、防病、治病的功效。存在于水果中的糖类、酶、激素、生物干扰素等物质,是人体生命活动中所不可缺少的。其中所含的低分子糖,适合各年龄阶段的人吸收,对防病、抗癌均有一定功效。水果还是减少中风的“良药”。国外一些科学家研究证明,经常食用水果的人群中发生中风的几率较小。这是水果中“钾”的功效。水果中含有的苹果酸、枸橼酸,可以预防和恢复疲劳。于是有抗疲劳的作用。水果中含有的纤维素和果胶能刺激胃肠蠕动,可以帮助消化。有一些人在餐后习惯有进食水果的习惯,特别是在食用油腻的食品后。这种习惯是非常好的。吃些水果比服用助消化的药物效果还要好。因为水果有助消化的作用。一口气说了这么多。现在你对水果是天然的免疫宝库应该没有异议了吧。那振作一下精神,沏一杯香茶,打开这一张藏宝图,让我们一起去探索和寻找水果的神秘宝藏。

# 你真的了解水果吗？

## 瓜果之王——西瓜



西瓜，顾名思义是从太阳落下的那个方向来的。西瓜原产非洲撒哈拉沙漠，真叫人不可思议，在烈阳的折磨下，没有变成西瓜干，反而比其他同伴拥有更多的水，实在是个奇迹。相传五代时，从西域沿丝绸之路传入我国，也有人说是在宋代由金国带来的。不管它选择走的哪条路，总算它是来了！西瓜汁甜味美，能消暑解渴，是夏令瓜果中的佳品。

### 西瓜的营养成分

当你看到一连串数据时或许会有点烦。但是数据却是最有力的证明和依据。每 100 克可食部分中含有水分 93.3 克，蛋白



质 0.6 克,脂肪 0.1 克,膳食纤维 0.3 克,碳水化合物 5.5 克,钙 8 毫克,磷 9 毫克,铁 0.3 毫克,锌 0.1 毫克,胡萝卜素 0.45 毫克,维生素 B<sub>1</sub> 0.02 毫克,维生素 B<sub>2</sub> 0.03 毫克,尼克酸 0.2 毫克,维生素 C 6 毫克等。

### 西瓜的食药同源

西瓜不仅是鲜美的果品,而且是治病的良药。在民间有:“夏天常吃瓜,药方不用抓”的说法。据现代医学研究,西瓜能利尿,少量盐类能消除肾脏炎症,其中的蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质,能增加肾炎病人的营养。

西瓜性寒,味甘,具有清热解暑,除烦止渴,利尿消肿,减肥美容等功效。可用于暑热烦渴、热盛浸伤、小便失利、喉痹、口疮等症。近代用于治疗中暑、高血压病、肾炎、尿路感染、口疮、醉酒等症。

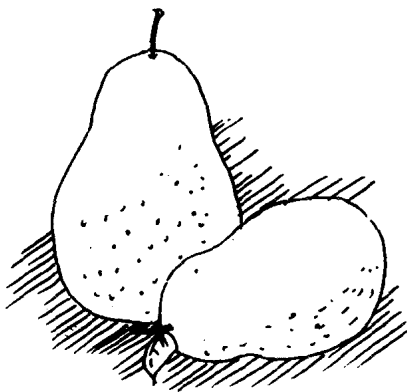
### 西瓜的食用禁忌

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品,吃多了易伤脾胃,所以,脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者应该少食为宜,多食则会腹胀、腹泻、食欲下降。一次食入西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰冻时间过长的西瓜,还会伤脾胃,引起咽喉炎等。儿童消化机能差,更应注意,以免引起厌食、腹痛、腹泻等。

## 秋燥的克星——梨

秋季,天高气爽,空气中的水分减少,此时人们易出现咽干鼻燥、唇干口渴,咳嗽无痰、皮肤干涩等“秋燥”现象。素有“百果之宗”的梨,对付秋燥的手法可是一套一套的。祖国医学认为,梨性微寒味甘,能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等。秋令时节,若每日坚持吃两个梨,有一定防治作用。梨的不同吃法,可产生不同

功效。民间对其有“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”的说法。因此,生吃梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、音哑以及便秘尿赤等症状。冰糖蒸梨可以滋阴润肺、止咳祛痰。“梨膏糖”更是闻名中外,它是用梨加蜂蜜熬制而成,对患肺热久咳症的病人有明显疗效。



梨,蔷薇科落叶乔木,栽培历史悠久。我国栽培的梨子主要为秋子梨、白梨、沙梨和西洋梨等四个种类,采收期自7月延续至10月,果皮有黄、绿、白等色,果实形状多异。

### 梨的营养成分

每100克可食部分中含有水分90克,蛋白质0.4克,脂肪0.1克,膳食纤维2克,碳水化合物7.3克,钙11毫克,磷12毫克,还含有维生素B<sub>1</sub>0.01毫克,维生素B<sub>2</sub>0.04毫克,尼克酸0.1毫克,维生素C1毫克,以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。

### 梨的食药同源作用

《本草纲目》中记载:“梨可润肺凉心,消痰降火。解疮毒、酒毒。”梨最突出的作用是治疗热痰咳嗽。用梨治疗热咳可生食,也可熟食;可单味使用,也可与别的药共伍。梨还有一个特点,就是食后给人以清凉除烦之感,特别是酒后吃个梨,甘甜香馨,舌本生津,酒意全消。

近代医学发现,梨有降低血压、清热镇静的作用,对高血压、心脏病人的头晕目眩,心悸耳鸣有明显的改善。患肝炎的病人吃梨还能起到保肝,帮助消化,促进食欲的作用,是肝炎患者辅助治疗的食物。梨对嗓子还有较好的保护作用。

