

健康女人的幸福生活从这里开始……

女人 一生健康

营养与药膳 yingyang yuyaoshan

蒋泽先 马云青 主编

成为一个

高级宝典

以女性**健康**为主题，针对女性**身心特点**

关注**女性**成长的不同阶段和生理时期

介绍**女性**饮食营养的相关知识和**药膳**处方

中医药膳处方，这一中国特有的营养调理膳食，可以
为广大女性朋友治病防病。

这是一本适合所有女性关爱自己，健康美丽的参考书。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

健康女人的幸福生活从这里开始……

女人 一生健康

营养与药膳

yingyang
yuyaoshan

主编 蒋泽先 马云青

编者 万春霞 李书芳



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为饮食营养和药膳处方两部分,以女性健康为主题,有针对性的从女性的身体心理特点,介绍了饮食营养的相关知识,并且针对女性成长的不同阶段和生理时期,推荐了适合的中医药膳处方——这一中国特有的营养调理膳食,让广大女性朋友在家里就可以自己动手治病防病。本书是一本适合所有女性关爱自己,健康美丽的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

女人一生健康——营养与药膳/蒋泽先,马云青主编.

—西安:西安交通大学出版社,2011.2

ISBN 978-7-5605-3825-9

I. ①女… II. ①蒋…②马… III. ①女性-营养卫生
②女性-食物疗法-食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011300 号

书 名 女人一生健康——营养与药膳

主 编 蒋泽先 马云青

责任编辑 赵文娟 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 13.875 字数 289 千字

版次印次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-3825-9/R·160

定 价 28.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

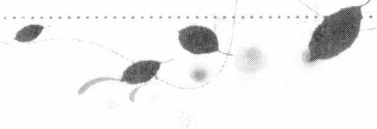
投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



主编寄语：关爱自己，青春常驻



当一个男人获得荣誉或受到赞美时，总喜欢说一句：军功章上有我的一半也有你的一半。在竞争日益激烈的今天，“你”已经不仅仅是拥有一半“军功章”的“你”了，你可能是一根顶梁柱，苦苦支撑着一个温暖的家。你们为人女，为人妻，为人媳，为人母。其实，“你们”承受的压力有时比男性还要多、还要重，只不过这一切的承受与男性比显得隐蔽罢了。

子宫是孩子最早的摇篮，母亲的怀抱是孩子最安全的床铺，母亲的乳汁是孩子第一口生命之泉，母亲的催眠曲是孩子听到的第一声天籁之音。

抱孩子睡觉，扶孩子走路，喂孩子吃饭，教孩子说话，都是妈妈的工作。孩子的头痛脑热，孩子的进步快慢牵挂着的是妈妈的爱心。

你们还有自己的一份工作，你们可能是教师、护士、空姐、警察、公务员、服务员、农民，或和丈夫一起在都市打工的民工。白天你们和丈夫一样紧张的工作，回家你们要做饭、带孩子、洗衣服，还要孝敬父母。

也许你们承受过领导的批评、承受过丈夫的指责；也许你们在为孩子焦急，在为父母担忧。无论在生理上、心理上，你们肩上、心上承受的压力不会比男性小或少，你们身累、心更累。

照照镜子，头发枯了吗？白了吗？脸上的皱纹多了吗？深了吗？身体瘦了吗？精神不济了吗？也许你们没有时间顾及自己，也许你们腰痛时只忍忍作罢，也许你饿了啃两个馒头就算了。中国女人是天底下最节省的、最充满爱心的女人，为父母、为丈夫、为孩子宁可苦了自己。但同时中国女人也是天底下最贤慧的女人，你们总是为别人着想，为父母、为子女、为老公。

留点时间给自己吧！留一份爱给自己吧！为了你们，我们策划、编辑了这套丛书。

你的身体是否已经现出女性疾病的早期信号？你的饮食和生活是否健康合理？你的营养是否到位？你是否忽略了生活中的一些禁忌？这些是你我共同关心的问题。当你在书市看到这套丛书时，请你驻足翻翻，会有益的。

这套丛书的作者有妇产科医师、中医师、心理医师，她们或是硕士毕业，或是硕士生导师，除一名妇产科医师外，均是女性。能为自己的姐妹写本医学科普读物她们深感欣慰。

本套丛书一共有三本，本册讲的是营养与药膳。家庭主妇这个名词，尽管日渐少用，实际上，中国大多数女性都在担任或担任过这个角色。营养便成了女性最为关心的话题了。营养与药膳属养生学范畴，养生不必每天刻意，其实只要注意吃什么，怎么吃就可以了。

有句广告说的好，不选择最贵的，要选择最对的，就用这句话送给姐妹们，每天的食物只选择对的，不必选择贵的。

作为女性，如何提高自我保健意识呢？如何吃好？如何吃出美丽呢？

这套丛书会回答你。

编写这套书的目的就是想让每位女性朋友认识自己的身体，珍惜自己的身体，关爱自己的身体，用书中的知识呵护自己，捕捉疾病信号，预防疾病的发生发展，让生命充满活力。

这套书会达到这个目的吗？

你翻看后，露出了微笑，那就是对我们关爱的鼓励。愿你开卷有益。

蒋泽先

于南昌大学一附院“慕容一亚”斋



营 养 篇

营养与女性健康

- 一、女性生理与营养的关系 /2
 - 1. 女性的私处 /2
 - 2. 女性的乳房 /3
- 二、女性心理与营养的关系 /3
- 三、女性健康与饮食 /4
- 四、女性如何做到均衡饮食 /5
- 五、个体饮食有益健康的原则 /6
- 六、科学饮食可以提高免疫力 /7
- 七、营养素与女性健康 /8
 - 1. 生命的第一要求:蛋白质 /8
 - 2. 最经济的热能来源:糖类 /10
 - 3. 产生能量最高的营养素:脂肪 /12
 - 4. 机体必需的多功能元素:无机盐 /13
 - 5. 机体代谢必不可少的维生素 /14
 - 6. 人体不可缺少的微量元素 /17
- 八、女性青春期容易发生哪些营养缺乏症 /20
- 九、防肥胖的合理饮食 /21
- 十、女性素食者与营养均衡 /22
- 十一、女性饮食五忌 /23
- 十二、烹调与女性营养 /24
 - 1. 加热对食物中各种营养成分的影响 /24
 - 2. 常用烹调方法对食物营养价值的影响 /24
 - 3. 减少蔬菜中维生素 C 损失的方法 /25

十三、认识食物的酸碱性 /27

营养是成长的动力

一、女性在成长中需要营养 /28

1. 主食与女性健康 /28
2. 肉食与女性健康 /33
3. 蔬菜与女性健康 /34
4. 水果与女性健康 /39
5. 牛奶与女性健康 /41

二、女性特别时期的营养 /44

1. 青春期饮食 /44
2. 月经期饮食 /45
3. 孕期饮食 /47
4. 哺乳期饮食 /51
5. 围绝经期饮食 /52
6. 老年期饮食 /53

饮食健康与美容

一、饮食减肥 /57

1. 养成正确的饮食行为 /57
2. 饮食减肥的法则：少量 /58
3. 女性饮食减肥的方法：配膳 /59
4. 要选择适合自己减肥的配膳模式 /60
5. 要明白饮食减肥的注意事项 /61

二、饮食美容 /65

1. 不同年龄护肤的饮食要求 /65
2. 不同季节护肤的饮食要求 /66

三、饮食与性 /69

药 膳 篇

中国特有的营养调理膳食

一、食用药膳从认识药膳开始 /72

1. 药膳不是简单的药物加食品 /72

2. 中国药膳源远流长 /73

3. 药膳的好处 /74

二、药膳与体质辨证 /75

三、药膳与食物的性味 /78

1. 认识食物的性与味 /78

2. 认识药膳的基本调补法 /80

3. 认识食物的配伍宜忌 /82

成长药膳

一、青春期药膳 /85

二、生育期药膳 /87

三、围绝经期药膳 /90

1. 围绝经期综合征 /90

2. 围绝经期之潮热证 /92

3. 围绝经期之疲乏证 /94

4. 围绝经期之失眠、多梦、健忘证 /96

5. 围绝经期之心悸证 /97

6. 围绝经期之血压升高 /100

7. 围绝经期之关节痛、肌痛 /102

四、老年期药膳 /103

美肤·美容·美体篇

一、美肤药膳 /109

1. 养颜排毒的食品 /109

2. 滋肤养颜食品 /111

3. 美容食品 /112

二、健乳药膳 /117

三、减肥药膳 /120

四、护发药膳 /126

1. 预防白发早生 /126

2. 治疗脱发药膳 /129

五、性冷淡药膳 /132

1. 女性性交疼痛 /132
2. 女性性高潮障碍 /134
3. 女性性欲低下 /136

疗疾药膳

一、月经病药膳 /140

1. 月经先期 /141
2. 月经后期 /143
3. 月经先后不定期 /145
4. 崩漏与月经过多 /146
5. 闭经与月经过少 /149
6. 痛经 /152
7. 经期延长 /156
8. 经行乳房胀痛 /157
9. 经行头痛 /158
10. 围绝经期之月经紊乱 /158

二、不孕病药膳 /160

1. 肾阳虚型 /160
2. 肾阴虚型 /161
3. 肝郁型 161
4. 痰湿型 /161
5. 血瘀型 /162

三、妊娠症药膳 /163

1. 妊娠恶阻 /163
2. 妊娠腹痛 /166
3. 胎漏、胎动不安 /168
4. 妊娠水肿 /171
5. 子淋 /172
6. 滑胎 /173
7. 妊娠眩晕 /174
8. 先兆子痫、子痫 /176

四、产后病药膳 /177

1. 产后血晕 /178
2. 产后腹痛 /178
3. 产后恶露不绝 /179
4. 产后大便难 /181
5. 产后缺乳 /182

五、带下病药膳 /183

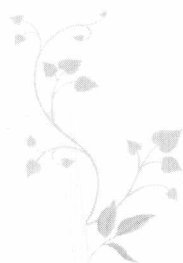
六、骨质疏松药膳 /184

七、缺铁性贫血药膳 /189

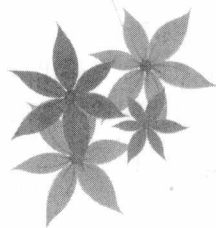
八、失眠药膳 /192

九、妇科肿瘤食疗方 /195

1. 妇科肿瘤患者如何用药膳 /195
2. 乳腺癌 /196
3. 卵巢癌 /201
4. 宫颈癌 /203

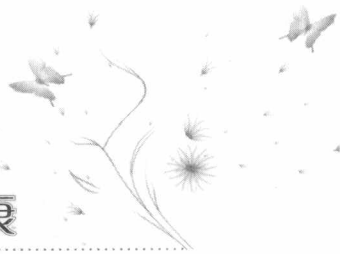


营养篇





营养与女性健康



一、女性生理与营养的关系

2

1. 女性的私处

【专家解说】

女性生殖解剖器包括内外两部分,内生殖器有阴道、子宫、输卵管和卵巢,外生殖器有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺和处女膜。内生殖器位于盆腔内,不为肉眼所见,但其生长发育与女性特征与健康有密切联系。其中卵巢是女性生殖的灵魂,它不仅有排卵的功能,还是女性内分泌的中枢,正因为有卵巢,才有了男女之别。

卵巢是两个椭圆形的器官,是生产卵子的地方,相当于男性的睾丸。每个卵巢中约有 20 万不成熟的卵子,随着年龄的增长,卵子逐渐减少,绝经期后消失。从青春期开始,每个月排一次卵,女子一生中约排出成熟卵子 400 个,卵巢除产生卵细胞以外,还分泌雌性激素和孕激素(也叫孕酮,或黄体酮、黄体素)。雌性激素的主要作用是刺激和维持女性生殖器官的生长发育和第二性征的出现,在月经周期中还能刺激子宫内膜增生。孕激素的主要作用是使子宫内膜继续增长,内膜中腺组织进行分泌,为受精卵固定在子宫里发育做好准备,并且抑制排卵和产生月经。一般卵子成熟后就被排出卵巢,进入输卵管,如果与精子结合,就在子宫壁上着床,发育成胎儿,没有受精的卵子逐渐衰退、死亡。子宫内膜也随之脱落,连同破溃的碎片排出,形成月经。

月经初潮标着卵巢功能开始,女性已进入青春期。伴随月经初潮开始,女性激素开始发生作用,第二性征开始出现。初潮的月经与成年妇女的月经不同,因为卵巢的卵子还未成熟和排出,经过半年或一年后,可以过渡为规律性月经。所以,初潮月经是不规律的。

【温馨提示】

(1) 雌激素的分泌与营养有一定的关系,一些食物可以刺激雌激素的分泌(在后面有关章节介绍);

(2) 月经与饮食有一定的相关性,当营养不良或营养过剩时都可导致月经不调。若有月经病且症状不严重时,可选择食疗,调整饮食一定程度上可治疗月经病,若症状严重可选择药物治疗;

(3) 女性在发育期尤要注意营养供给,营养会影响女性生长发育。

2. 女性的乳房



【专家解说】

乳房附着于胸大肌与其筋膜及肋间肌的上面,多位于第2、3肋至第6、7肋间腋前线内侧;其尾端沿胸大肌下缘向上并向腋窝延伸。左右对称。整个乳房呈半球形,乳头位于其顶部,周围有环形的色素沉着,称乳晕直径约3~4 cm。

乳晕的颜色在少女为淡红色,孕妇和经产妇则呈暗红色。乳晕表面光滑无毛,散在着许多粗大隆起的皮脂腺,称乳晕腺,借顶浆分泌,有保护皮肤、滑润乳头及婴儿口唇的作用。

乳房主要是由乳腺、脂肪及结缔组织所构成。每个乳房内约有15~20个乳腺小叶,每一乳腺小叶有一条排泄管称输乳管。输乳管以乳头为中心呈放射状排乳房动脉主要来自胸廓内动脉的分支胸肩峰动脉的胸支和胸外侧动脉的分支。静脉分浅、深两组。浅组在乳房下形成网状,在乳晕部静脉互相交错,形成乳列。每个乳腺小叶含有10~15个小叶,各乳腺小叶,又由10~100个腺泡形成。输乳管开口于乳头,开口前稍有扩张,形成输乳窦。输乳管周围有环形和纵形排列的平滑肌,这些肌肉的收缩和血管的充盈可引起乳头的勃起。头周围的吻合环。深组静脉有乳房动脉伴行支及进入腋静脉的分支,乳房静脉直接入肋间静脉。

【温馨提示】

女性乳房是集哺乳功能、性感功能及特有的女性美象征为一体的器官。在现代社会,随着文明的发展和服饰的变化,女性乳房“美”的功能已逐渐被人们高度重视,成为女性美的必备条件。乳房的发育与内分泌、运动和营养膳食都有一定的相关性。其中饮食尤为重要,有些女性限制脂肪的摄入量,结果造成营养不良,身体消瘦从而导致乳房变小,大大降低了美感。所以在青春发育期更应该注重饮食上的问题。本书在有关章节会介绍丰乳食品,但食补只是一部分,还需要体育锻炼,改变不良习惯,小乳的女性还要辅助按摩。



3

营
养
篇

二、女性心理与营养的关系

【专家解说】

心理学家及营养学家经过几十年的研究发现,人的心理和情绪状态颇受食物因素的



影响。有位美国科学家发现,含糖量高的食物对忧郁、紧张和易怒行为有缓解作用,这可能与体内血管收缩素有关。当人食入碳水化合物之后,这种血管收缩素便会在大脑中不断增加,使人的精神状况越佳。一个人要想控制不良情绪,保持健康的精神心理状态,除要加强学习,注意修养,维持和谐、良好的人际关系外,还要善于选择能够改善低落情绪的膳食,让有益身心的食物帮助您转换情绪,消除心理障碍。尤其对比较容易罹患更年期忧郁症的老年人来讲,注意食疗法,则更有助于他们从低沉忧郁的心境中解脱出来。

【温馨提示】

作为女性,当心理压力过重、情绪欠佳之时,体内所消耗的维生素 C 会比平时多八倍。此时不妨多食些富含维生素 C 的新鲜水果和蔬菜,或者适当服用维生素 C 片,这样会有助于消除精神障碍,使心情得以好转。富含维生素 B 类的食物,如粗面粉制品、谷物颗粒、酿啤酒的酵母、动物肝脏及水果等,对治疗心情不佳、沮丧、抑郁症亦有明显的效果。特别是 B 族维生素类有一种烟酸更能减轻焦虑、疲倦、失眠及头痛症状。当无名火攻上心头,无缘无故地想发脾气的时候,如能尽快吃些富含钙质的食物,如牛奶、乳酪、鱼干及虾皮之类,或者直接服用肠道容易吸收的钙片,过不了多久,你便会感到自己的脾气渐渐变得好了起来。

三、女性健康与饮食

【专家解说】

饮是喝之意,如饮水思源;食是吃之意,如食不甘味。两字组成一起就是吃与喝了。也有解释食是名词,为食品。当下在人们心中饮食已是固定词组,成为一种可供吃的东西了。食品是人类最基本的赖以生存的生活资料。食品营养是为人们提供人体健康所必需的营养素,以满足食用者对热能和物质的需要。人们从膳食中摄取营养素的种类和数量,与人体的营养水平和健康具有密切的关系。可以这样说,营养素是一个人健康的物质基础。中国人见面有个口头禅就是:“你吃了吗?”“民以食为天”,中国人自古把吃视为天大的事,吃的重要性不言而喻。人类能够生存繁衍靠的是营养,而营养的来源是靠吃与喝来完成的。吃喝就是把外界的食物经口通过咀嚼进入胃,经肠道消化吸收和代谢,维持生命活动整个过程。何以为生命?简单一句话,就是不断进行新陈代谢,而饮食是维持新陈代谢所必须的营养物质,这种营养物质视为“营养素”。人体所需的主要营养素可以分成六大类:即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。营养素在人体内的功能各不相同。总的来说,大致可以分为三个方面:一、供给能量和维持体温;二、构成和修补身体组织;三、作为调节物质。

女性因其特有的生理与心理特点,在食物摄取方面有与男性不同的方面。

(1)生长发育过程中,青春期的饮食与男性不同;

- (2) 月经期其要求、口味与男性饮食不同；
- (3) 孕期要求的质与量与男性不同；
- (4) 哺乳期需要给婴儿哺乳，饮食有所要求与禁忌；
- (5) 女性心理状态与男性对饮食的要求不同；
- (6) 女性变美的心理行为对饮食的选择与女性不同（如减肥、美肤等）；
- (7) 女性的一些疾病（如月经病）对饮食有一定的要求；
- (8) 男女劳动体力消耗致饮食需要量不同；
- (9) 男女性激素有别，改善性功能饮食不同；
- (10) 男女饮食养生、体质有异而致饮食不同。（有关章节会具体介绍女性一生各期的具体饮食）

【温馨提示】

一个人的正常的营养是通过每天饮食摄取的。平常大家喜欢说好吃和吃好。但吃好不等于好吃，吃好应该是有营养，应该讲究营养，补充营养。不同的年龄不同的人群，不同工作等因素，都有不同的补充，女性尤其重要，因此补充营养总原则应是：

- (1) 食物应多样，以谷类为主；
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类；
- (3) 常吃奶类、豆类及其制品；
- (4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- (5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；
- (6) 吃清淡少盐的膳食；
- (7) 饮酒应限量，未成年人禁止饮酒；
- (8) 吃清洁卫生的不变质的食物。

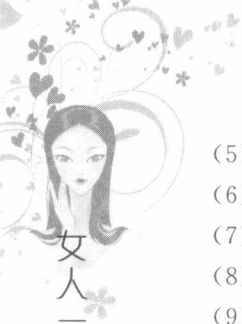
四、女性如何做到均衡饮食

【专家解说】

平衡饮食指由多种食物构成的膳食。这种膳食不但要提供给用餐者足够数量的热量和所需的各种营养素，以满足人体正常的生理需要，而且要保持各种营养素之间的合理比例和多样化的食物来源，以提高各种营养素的吸收和利用，达到合理营养的目的。所以不论男女要在膳食中达到十大平衡即：

- (1) 主食与副食平衡；
- (2) 酸性食物与碱性食物的平衡；
- (3) 杂粮与精粮的平衡；
- (4) 荤与素的平衡；





- (5) 饥与饱的平衡;
- (6) 寒与热的平衡;
- (7) 干与稀的平衡;
- (8) 摄入与排出的平衡;
- (9) 动与静的平衡;
- (10) 情绪与食欲平衡。

【温馨提示】

- (1) 这十大平衡是总的原则,自己可以按照这个原则制定饮食方案;
- (2) 很多女孩子有偏食、吃零食等不良习惯,为获得均衡营养一定要改变这些不良习惯。

■ ■ ■ ■ ■ 五、个体饮食有益健康的原则 ■ ■ ■ ■ ■

【专家解说】

1. 要适应个体体质特点

每个人因年龄、生理状况、生活习惯、体型各不相同,所以对饮食也会产生不同的适应与要求。同样的食物对一些人是有补益的,对另一些人可能会产生不良效应。例如最理想而普遍的营养品——牛奶,少数人因体内缺少乳糖酶,饮用牛奶之后就会出现不舒服甚至拉肚子。再如龙眼肉(桂圆肉),有的人吃后能安眠,有的人却会失眠。有些人,吃虾或海鲜类会过敏。饮食也不能千篇一律,与年龄,性别有一定相关性,进入老年后体质较虚弱,要特别注意量和品种,进行食补时要从中医观点了解认识适宜和禁忌。

2. 注意食物性与味

食物的“性”,有寒、热、温、凉四种性质,“味”则分甘、苦、辛、酸、咸五种味道。一般性质寒凉的食物,有清热泻火、解毒消炎的作用。如绿豆、红豆、香蕉、梨、柿等,适宜在春、夏季节食用。而温、热性质食物则有补虚、除寒作用,如肉类、鲫鱼、糯米等,则适宜秋、冬季节食用。食物味道之不同,对人体也各有不同的作用。如葱、姜、蒜、胡椒、花椒等辛味食品,有疏通血脉、运行气血、强壮筋骨,增强抵抗力等作用。枣类、椰子、梨、蜂蜜等甘味食品,有补益和中、缓急止痛作用。酸味食物则有收敛固涩、滋阴润燥作用。苦味食物有泻火燥湿坚阴作用,若与甘配合则有清热利尿、祛湿解毒作用,例如苦瓜、茶等。各类海鲜食物与猪腰子等属咸味食物,有软坚散结、泻下作用。而薏米、冬瓜、扁豆、莲藕等为淡

味食物,则有利尿作用。

3. 注意进食时间



- (1) 进食间隔时间要适宜:一般两次进餐间隔以 4~6 小时为宜。
- (2) 尽可能不在极饥时进食:因饥饿时食欲特强,容易一下子吃得太多,而导致肥胖。
- (3) 保证吃好早餐:不吃好早餐,人体最低限度的血糖维持不足,人就不能充满活力地去学习和工作。
- (4) 晚上不宜吃冷饮:晚上人体水液代谢不活跃,若晚上 7 时以后吃冷饮,会由于水液代谢慢而积存体内,降低体温,从而不易消除疲劳。
- (5) 饭后宜适当运动:这样可提高细胞活力,减少脂肪聚集,防止发胖。

4. 注意进食量



- (1) 不要吃得太多:如先吃喜爱的食物,情绪上的满足会较快地产生饱胀感,可以避免进食过量,并且细嚼慢咽有助于消化,有助于少食。
- (2) 晚餐不宜过量:晚餐应吃一些简便易消化的食物,并应严格控制以免过量。
- (3) 睡前不要吃东西:睡前吃东西,肠胃不能充分休息,易导致胃病和影响睡眠。睡前喝杯热牛奶是可以的。

【温馨提示】

女性要尤其注意“三期”饮食原则,即月经期、孕期、哺乳期饮食,后面有关章节将具体介绍。

六、科学饮食可以提高免疫力

【专家解说】

人体的免疫力大多取决于遗传基因,环境的影响也是因素之一,其中饮食常起着决定性的作用。有些食物的成分能够协助刺激免疫系统,增加免疫能力。如果缺乏这些重要营养素成分,将会严重影响身体的免疫系统机能。

(1) 蛋白质是构成白细胞和抗体的主要成分。实验证明蛋白质严重缺乏的人会使免疫细胞中的淋巴球数目大减,造成严重免疫机能下降。

(2) 营养素中以维生素 C、维生素 B₆、β-胡萝卜素和维生素 E 与免疫力关系密切。维生素 C 能刺激身体制造干扰素(一种抗癌活性物质),用来破坏病毒以减少白细胞与病毒的结合,保持白细胞的数目。一般人感冒时白细胞中的维生素 C 会急速的消耗,因此感

