

不生病的根本：增强免疫力
免疫力的根本：改变吃的方法

吃出免疫力

不生病的根本疗养法

· BUSHENGBING DE GENBEN LIAOYANGFA ·

安怡薰◎编著

台湾著名时尚健康顾问**安怡薰**倾情力作

药学硕士、中医博士**林政宏**强力推荐

畅销台湾
的健康书

 华文出版社

不吃药、不打针、不手术、不化疗
免疫力提升、免疫力下降

吃出免疫力

不生病的根本疗养法

——免疫力提升、免疫力下降——

免疫力提升指南

日本免疫学权威、安倍晋三御用营养师

岸田文雄、菅义伟御用营养师

中信出版社



不生病的根本：增强免疫力
免疫力的根本：改变吃的方法

吃出免疫力


不生病的根本疗养法

· BUSHENGBING DE GENBEN LIAOYANGFA ·

安怡薰◎编著

台湾著名时尚健康顾问**安怡薰**倾情力作
药学硕士、中医博士**林政宏**强力推荐

畅销台湾
的健康书

 华文出版社

著作权合同登记号 图字 01-2009-5577

本书中文繁体字版本由天佑智讯有限公司于 2008 年 4 月在台湾出版,今授权在中国大陆地区出版其中文简体版本。该出版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

吃出免疫力: 不生病的根本疗养法 / 安怡薰编著. —北京:
华文出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5075-2935-7

I. 吃… II. 安… III. 饮食营养学 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189171 号

书 名: 吃出免疫力: 不生病的根本疗养法

标准书号: 978-7-5075-2935-7

作 者: 安怡薰

责任编辑: 宋军占

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336278

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京博图彩色印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 开本 13 印张 50 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

免疫力健康大作战

你一定要知道的饮食法大公开

在季节变幻的时节，人特别容易感冒。在特别劳累的时候，或经过一段时间的加班旺季，整个人就像是松垮的气球一样，变得毫无抵抗能力。这是由于你平日疏于注意身体的营养，使得身体的养分不均衡，到了病毒来袭时，身体就缺乏足够的抗体来对抗病毒；这是由于你没有打好身体平日的营养基础，稍微一点风寒或是气温下降就容易着凉，只要稍微工作超时一些就感到非常劳累。

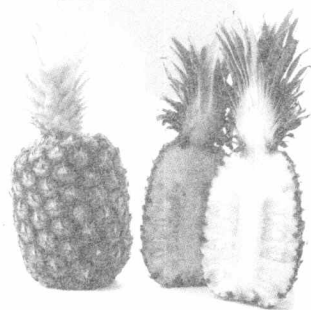
追求健康需要健康的知识。盲目地听信与跟从别人的说法与做法，将永远掌握不到最根本的保健之道。因此，你需要对自身的健康有多一些的了解，必

须清楚地知道构成免疫力的系统，以及足以摧毁免疫力系统的因素为何？同时你也必须了解有哪些方法，可以有效地提升自身的免疫力。

平日我们需要多摄取一些有营养的饮食，帮助我们为身体做好打底的工作；多摄取对于身体具有建立抗体作用的饮食，为我们的身体建立好防护，也等于建立一道稳固的保护网，遇到外来病毒侵袭时，也不会担心害怕了。

本书以深入浅出的方式，告诉你如何了解自身免疫力；从简单的概念中，告诉你免疫力是什么，并与你分享通过饮食提高自身免疫力的好方法和正确的饮食习惯，告诉你哪些是使您免疫力下降的错误饮食习惯，让你全面性地拥有建立免疫力的正确饮食观念。

本书通过100个有用的饮食建议与分析，教导你运用各种正确的饮食法与形成良好的饮食习惯，帮助你排出毒素，增强身体免疫力。



前言 免疫力健康大作战

Chapter One

免疫力认识入门 早知道早健康

- ※ 免疫力是什么 / 002
- ※ 免疫力有多重要 / 003

Chapter Two

使免疫力下降的环境因素

- ※ 外在环境因素——空气毒素 / 006
- ※ 周围环境因素——香烟污染 / 007
- ※ 居家环境因素——家居毒素污染 / 008
- ※ 使免疫力下降的水质污染 / 010
- ※ 使免疫力下降的电子辐射污染 / 011

Chapter Three

使免疫力下降的不良生活习惯

- ※ 经常熬夜 / 014
- ※ 精神毒素 / 015

- ※ 过度疲劳 / 016
- ※ 睡眠不足 / 017
- ※ 久坐不动 / 018

Chapter Four

使免疫力下降的不健康饮食

- ※ 过度依赖油腻外卖 / 022
- ※ 损害人体的外卖酱料 / 024
- ※ 有毒素的蔬果 / 025
- ※ 错误的饮食习惯 / 026
- ※ 错误的食物保存方法 / 027
- ※ 爱好重口味 / 028
- ※ 使用不清洁的食物调理工具 / 029

Chapter Five

免疫力被破坏后的负面影响

- ※ 血液浓稠 / 032
- ※ 产生自由基 / 033
- ※ 胆固醇增高 / 034
- ※ 尿酸过高 / 035
- ※ 宿便积压 / 036
- ※ 导致肥胖 / 037

Chapter Six

免疫力下降的征兆

- ※ 免疫力下降的初期症状 / 040
- ※ 免疫力下降的严重征兆 / 042

Chapter Seven

免疫力下降后易得慢性病

- ※ 心血管疾病 / 046
- ※ 肾脏病 / 047
- ※ 高血压 / 048
- ※ 癌症 / 049
- ※ 机体老化 / 050
- ※ 糖尿病 / 051
- ※ 肝病 / 052

Chapter Eight

健康营养饮食 吃出免疫力

- ※ 增强免疫力不可或缺的水 / 056
- ※ 维生素A与维生素C / 058
- ※ 保护身体的维生素B群 / 060
- ※ 其他重要的维生素营养 / 062

※ 构成血液营养的铁质 / 063

※ 保护骨骼的钙质 / 064

※ 黑色食物 / 066

※ 红色食物 / 067

Chapter Nine

元气活力饮品 喝出免疫力

※ 延年益寿的绿茶 / 070

※ 提升元气多吃醋 / 071

※ 办公室的必备饮品 / 072

※ 提升免疫力的优质饮品 / 073

Chapter Ten

绿色蔬菜 增强免疫力

※ 蔬菜全身都是宝 / 076

※ 排毒养颜的最佳蔬菜 / 078

※ 抗癌又美味的菇菌 / 080

※ 控制血糖的薯芋蔬菜 / 081

※ 抗癌蔬菜 / 082

※ 降低胆固醇蔬菜 / 084

- ※ 抗衰老蔬菜 / 086
- ※ 增强抵抗力的香料蔬菜 / 088

Chapter Eleven

优质水果 提高免疫力

- ※ 保护心脏的柚子 / 092
- ※ 排毒抗癌的奇异果 / 093
- ※ 抗老除皱的葡萄 / 094
- ※ 降压清火的香蕉 / 095
- ※ 排毒高纤的苹果 / 096
- ※ 防癌抗老的西红柿 / 097
- ※ 美容开胃的柑橘 / 098
- ※ 美白瘦身的草莓 / 099

Chapter Twelve

免疫力健康食物种类大盘点

- ※ 五谷食物 / 102
- ※ 豆类食物 / 103
- ※ 坚果类食物 / 104
- ※ 有助于增强抵抗力的中药 / 106
- ※ 有助于增强免疫力的花材食物 / 108

Chapter Thirteen

不可不知的健康饮食习惯

- ※ 饮食以清淡为主 / 112
- ※ 多饮用新鲜果汁 / 113
- ※ 避免脂肪囤积 / 114

Chapter Fourteen

对抗毒素污染的饮食对策

- ※ 对抗水质毒素的饮食方案 / 118
- ※ 对抗香烟污染的饮食对策 / 120
- ※ 对抗电器污染的饮食妙方 / 122
- ※ 对抗疲劳毒素的饮食建议 / 123

Chapter Fifteen

免疫力保健饮食大公开

- ※ 提升免疫力的天然茶饮 / 126
- ※ 提升免疫力的鲜活蔬果汁 / 137
- ※ 提升免疫力的保健粥品 / 149
- ※ 提升免疫力的元气汤 / 161
- ※ 提升免疫力的滋补酒饮 / 167
- ※ 提升免疫力的养生甜品 / 175
- ※ 提升免疫力的健康活力餐 / 187

Chapter One

免疫力认识入门

早知道早健康

>>> 免疫力是什么

>>> 免疫力有多重要

免疫力是什么

免 疫力是指身体抵抗外来病毒侵袭、维护体内环境稳定性的能力。我们生活在一个充满着污染的环境里，空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等。因此，大量的毒素随时可能侵害我们。虽说环境污染是一个累积的过程，它对于身体的损害或许不是马上发生，但却会在日积月累的过程中，造成身体的慢性中毒。当人体免疫力不足时，就容易受到这些毒素的侵害，导致生病。

免疫力是一种与生俱来的抗病能力，这是通过与各种疾病进行对抗而培养出来的能力。人体内有免疫系统组织，由免疫器官、免疫细胞与免疫分子组成，能够有效对抗各种病毒与肿瘤的侵袭。

人体对于疾病具有防御的能力，同时也具有自我保持健康的机能。若一个人是在无菌的环境中成长，初次遇到病毒的袭击时，会招架不住。自我保健的重要性，就在于维护一个人的免疫力。从日常生活中的各种调养与锻炼开始提高免疫力，这将有助于预防疾病、控制疾病。

免疫力有多重要

我们居住的环境正饱受着污染的威胁，空气中充满了各种有害的漂浮粒子，布满各种辐射物质，连我们使用的各种染发与烫发用品，也对这个环境构成污染。走在马路上，越来越多的车辆排放浓重的气体影响着人们的健康，还有各种人造的合成物质、添加物质等也充斥在我们的环境中，因此，在生活中我们随时都面临着被有毒与有害物质侵袭的危险。

由于我们生存的环境正面临着破坏与污染，因此栽种出来的各种农作物及饲养的动物，其食物本身所含有的营养价值已经大不如过去。也就是说，现今一颗柳橙本身所含有的营养素远不如20年前高。再加上人类运用科技，使用合成与变种等各种技术，使得植物本身的营养素一直在流失。而蓄养动物则因为谷物的营养被破坏，其肉质所含有的营养也不如以往那么高。

环境因素使然，再加上现代社会竞争加剧所产生的巨大压力，使人们普遍患有许多文明病。由于庞大的压力无法合理、有效地纾解，会使我们内在的生理系统紊乱、失调，丧失原本应有的健全功能，最直接地会影响到我们的睡眠质量以及对于饮食营养的合理吸收。压力也使得我们心情焦虑、精神紧绷，导致心理不适等症状出现，使身体的平衡状态失调，免疫力与抵抗力都受到了破坏。

Chapter Two

使免疫力下降的 环境因素

- >>> 外在环境因素——空气毒素
- >>> 周围环境因素——香烟污染
- >>> 居家环境因素——家居毒素污染
- >>> 使免疫力下降的水质污染
- >>> 使免疫力下降的电子辐射污染