

# 《增强免疫力食疗》

## 图书基本信息

书名：《增强免疫力食疗》

13位ISBN编号：9787218053981

10位ISBN编号：721805398X

出版时间：2006-12

出版社：广东人民出版社

作者：雷永乐

页数：107

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《增强免疫力食疗》

## 内容概要

免疫力就是人体本身的抗体对抗外来微生物入侵的能力，人体的免疫系统是“健康卫士”，每时每刻都要防止“敌人”的入侵。本书作者、科普作家雷永乐副主任医师，从事传染与肝炎临床工作40多年，又兼研究食疗写作，常在《羊城晚报》、《广州卫生》发表科普文章，惠人无数。作者经多年研究、收集国内外食疗资料，完成了这本增强免疫力食疗书，作者把通俗性、趣味性、科学性与实用性融合于书中，教你吃什么会吃出免疫力，愿本书成为读者的良师益友。

# 《增强免疫力食疗》

## 作者简介

雷永乐，副主任医师，男，1939年出生。广东台山人。1963年毕业于广州医学院，现返聘任职于广州市第八人民医院、广州市肝病医院肝炎专家门诊工作。广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家。主要贡献从事传染病临床工作40多年，具有较高的专业理论和技术水平。对肝炎的诊治有较深的研究和临床处理经验，曾获省科技进步三等奖1项，市科技成果四等奖1项，市优秀论文四等奖6篇。发表论文29篇，译文16篇。个人著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》(获广州市技术人员专著奖)、《性功能补养》，《健康开胃食谱》、《健康食疗》丛书一套(2005年获广东省首届优秀科普图书二等奖)，包括《增强免疫力食疗》、《脂肪肝食疗》、《传染病预防与食疗》、《心血管病食疗》、《防癌食疗》、《糖尿病食疗》(获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖)、《性养生食疗》(2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖)、《四季养生食疗》(2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖)、《肝炎与食疗》修订本(第1版获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖)，与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》(获广东省卫生厅科技进步三等奖)，参与编写《我们身边的科学》(获广东省科普作家协会优秀科普作品一等奖)等。荣获省优秀科普工作者奖3次，广东省科普作家协会颁授“资深科普作家”荣誉名衔暨“资深科普作家”荣誉证书。

# 《增强免疫力食疗》

## 书籍目录

序前言概述增强免疫力的氨基酸限食与免疫力增强免疫力的妙方食疗增强免疫力微量元素与免疫老人  
补充蛋白质有利免疫功能维生素与免疫力糖烟酒降低免疫力 含多糖滋补品增强免疫力 提高抗病能力  
具有免疫功能的中草药 夏日防暑巧用粥增强免疫力食物饮酸奶，人长寿肝脏补肝明目 螃蟹亦可防病  
吃虾吃出免疫力 海参——生命保鲜剂 味美益人——红薯 大豆保平安苦瓜是增强免疫力的佳蔬 番茄  
——抗病功臣 卷心菜增加白细胞南瓜——蔬中益友 红萝卜——小人参洋葱可强身防病 茄子——“保  
健卫士”之友 家家吃萝卜，病从何处有黄瓜让您吃出免疫力 盛夏人参——丝瓜 芦笋——迷你佳蔬长  
生不老药——蘑菇 茶为万病之药 银耳——菌中之冠扶正固本话香菇果蔬有助抵抗力 药食兼优——无  
花果夏季水果之王——西瓜 香蕉——百果之冠珍果良药话葡萄 佳果良药——橘 牡蛎——海中牛奶温  
和滋补品——山药 薏米——辛弃疾用过的食疗方 莲子久服轻身耐老红枣——轻身延年上品 山楂——  
药食兼用果品 桑椹养血补虚茯苓——养神延年白扁豆——补气益脾 姜“真药中之神圣也” 枸杞子—  
—却老子食疗方谱药膳参芪牛肉汤山药参枣炖肉黄精炖猪瘦肉黄芪瘦肉汤黄芪猪肝汤归姜羊肉汤黄芪  
炖鸡红枣参芪煲鸡虫草鸭参芪山药鸽肉黄芪杞子炖乳鸽北芪炖鲈鱼淮杞女贞鳖汤人参粥红枣人参汤药  
食同用 银莲汤桑椹膏桑椹桂圆肉绿茶杏仁汤乌龙茶乌梅汤益寿银耳汤红枣云耳羹肉食类 木耳烧牛肉  
牛肉返本汤枸杞子牛肝汤苦瓜瘦肉汤红枣煨肘菠菜猪肝汤无花果炖猪蹄人参菠菜饺黄芪防风白术茶党  
参大枣汤黄芪薏苡仁参苓粥补虚正气粥黑豆排骨汤红枣香菇汤红枣茶红枣黑豆汁姜枣桂圆薏米银耳羹  
银耳豆腐苡米羊肉汤大枣羊骨粥山药兔肉冬菇蚝豉煲鸡顶苦瓜焖鸡翅八宝全鸭淮杞炖乳鸽番薯鸽子汤  
水产类 青虾炒韭菜豉汁蒸河虾芦笋煎虾饼淮山药鳝糊瓜菜类 苦瓜绿豆汤八宝番茄红枣红糖煮南瓜饭  
、粥、糕类山药薏米粥银耳冰糖粥无花果粥红枣山药粥红枣粥酒类补肾壮阳酒其他类 绿茶香蕉汤木  
耳烩鱼片木耳蒸鲫鱼虫草红枣甲鱼凉拌芦笋丝炒双菇凉拌海带丝八宝粥黑豆桂圆枣粥茯苓红枣粥茯苓  
香菇饭扁豆山药糕免疫有关知识强烈运动及情绪紧张降低免疫力 睡眠增强免疫力 素食适合人类吞噬  
细胞吞噬作用抗原抗体免疫球蛋白免疫球蛋白A免疫球蛋白D免疫球蛋白E免疫球蛋白G免疫球蛋白M  
细胞免疫体液免疫免疫监视作用干扰素与干扰素诱导剂

### 章节摘录

书摘芦笋——迷你佳蔬 芦笋又名“石刁柏”、“芦尖”、“龙须菜”。芦笋被一些国家用作重大宴会上的名贵菜肴，被认为是健康食品。芦笋清爽脆嫩可口，烹调为美馐，既可引起食欲，又起到抗癌治癌的功效。芦笋为禾本科植物芦苇的嫩苗，生长于河流、池沼岸边浅水中，我国大部分地区均有分布。春季采挖。芦笋味甘、性寒。《本草纲目》：小苦，冷；无毒。功效应用：清热解毒，生津利水，调节免疫功能。用于热病口渴、淋病、小便不利、防癌抗癌。本品绞汁，频饮可解鱼蟹毒。

用量用法：内服煎汤，每天50~150克。或捣汁服用。现代研究发现，芦笋含多糖、叶酸、核酸、纤维素、维生素(B1、B2、C)、尼克酸等。芦笋可促进外周血T淋巴细胞转化增殖，是机体免疫功能的主要调节剂。芦笋含多糖，可明显提高小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能，促进淋巴细胞转化。芦笋含丰富的叶酸和核酸，有增强人体抗癌的能力。美国《癌新闻月刊》曾报道，芦笋对淋巴腺癌、膀胱癌、肺癌及皮肤癌都有显著的疗效。芦笋还有抗氧化、抗疲劳、抗真菌、降血脂、降压等作用。使用本品应注意，脾胃虚寒者忌服。《本草纲目》载：“忌巴豆”。

长生不老药——蘑菇 自古以来中外人士把蘑菇称为“长生不老灵药”。在美国，蘑菇被称为“上帝的食品”。明朝李时珍说：“长二三寸，本小末大，白色柔软，中间空，形状如未开的玉簪花。俗名鸡腿蘑菇，味如鸡肉。”蘑菇味道清香，鲜嫩爽口，又被称为“植物肉”。蘑菇有食疗价值，苏东坡的“食疗歌”说：“香菇菌蘑肿瘤消。”讲出了蘑菇有抗癌功效。蘑菇能补益脾胃，益阴养肝，降血脂，润燥化痰，增加白细胞，增强免疫力。蘑菇中分离出一种抗病毒物质(称之为lentinan)，有较强的免疫刺激活性，可提高巨噬细胞和T淋巴细胞的功能。蘑菇的抗病毒物质可刺激巨噬细胞，促进抗肿瘤细胞因子白细胞介素-1(IL-1)的产生，同时增强巨噬细胞的细胞毒活性。蘑菇也可刺激T淋巴细胞的增生，尤其是辅助T细胞及其产物白细胞介素-2的生成。蘑菇的成分可使机体细胞增强抵抗肺癌细胞克隆和扩散的能力，因此蘑菇有助于免疫系统作用的发挥及预防癌的发生。每天吃100克干蘑菇，即可获得人体一天对全部微量元素的生理需求。蘑菇还是“天然维生素宝库”。菌汤包括蘑菇、香菇、草菇、平菇等，都有提高免疫功能的作用。长寿与免疫力强有关，故蘑菇被誉为“长生不老灵药”是有科学道理的。

茶为万病之药 医家陈藏器称“茶为万病之药”，从茶的保健功效看，这是符合现代科学的名言。茶叶的保健效用有：少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、去油腻、下气、利水、通便、治痢、祛风解表、坚齿、治心疼、疗疮治瘰、疗肌、益气力、去痰、延年益寿等，加上治疗现代疾病，如辐射损伤、肿瘤、心脑血管病、病毒等。科学研究又发现茶叶是良好的免疫功能调节剂，对机体起保护作用。茶是大自然赐予人类的最佳饮料。茶叶中含脂多糖3%，在短时间内就可以增强机体的非特异性免疫能力，对提高机体的抵抗能力作用很大，还能增强人体对传染病的抵抗力。茶叶中名为“茶氨酸”的化学物质，可以使人体抵御感染的能力增强五倍。喝茶之后，血液免疫细胞的干扰素分泌量增加了五倍。T淋巴细胞是外周血中唯一具有自我更新能力的细胞，其数量的多少与活性的强弱与机体细胞免疫功能密切相关。实验证实，花茶和绿茶有提升T细胞数量的作用。2%茉莉花茶、绿茶、红茶、白茶能不同程度地增强机体的细胞免疫功能，而细胞免疫对预防感染、肿瘤和延缓衰老至关重要。 P32-34

# 《增强免疫力食疗》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)