

<<这样吃不生病>>

图书基本信息

书名：<<这样吃不生病>>

13位ISBN编号：9787506753685

10位ISBN编号：7506753685

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴金鸿，王正武

页数：215

字数：205000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;这样吃不生病&gt;&gt;

## 前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

## <<这样吃不生病>>

### 内容概要

吴金鸿、王正武主编的《这样吃不生病——全民提升免疫力》概述了有关免疫力的基本常识；阐述了食物中有助于提高免疫力的蛋白质、维生素、微量元素、脂类、功能性多糖等重要营养素及益生菌、核苷酸、植物化学成分等功能活性成分；介绍了30余种有益于增强人体免疫力的食物材料及20余种能增强人体免疫力与调节免疫功能的药食两用中草药；推荐了40余种提升免疫力的食谱。

作者从饮食如何提高免疫力的角度编写本书，倡导通过科学饮食、合理营养来提升免疫力，构建人体健康堡垒。

《这样吃不生病——全民提升免疫力》内容新颖，资料翔实，文字通俗，方法切合生活，是一本通俗易懂，实用性强的自我保健参考书，适合各阶层人士阅读。

## <<这样吃不生病>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识人体健康的防线

##### 一、如何认识免疫系统与疾病的关系

什么是免疫系统

人体的免疫系统有哪些功能

与免疫相关的疾病有哪些

##### 二、如何认识免疫力

什么是免疫力

什么是非特异性免疫力与特异性免疫力

哪些因素会导致免疫力降低

免疫力低下有哪些征兆

哪些人群容易发生免疫力低下

如何进行免疫力自我检测

生活中增强免疫力有哪些简单方法

##### 三、如何利用膳食提升免疫力

什么是健康饮食金字塔

如何认识食物的“性味回经”提升免疫力的作用

如何认识“食疗食补”提升免疫力的作用

#### 第二章 科学饮食，合理营养

##### 一、优质蛋白质的提取很重要

蛋白质

氨基酸

##### 二、每天补充适量维生素可提高免疫力

维生素A

维生素E

维生素C

维生素B

维生素D

##### 三、重视微量元素对免疫系统的增强作用

铁

锌

硒

铜

钙

##### 四、认识脂类物质对免疫系统的作用04B

脂肪酸分类与功能

多不饱和脂肪酸对免疫系统的调节作用

多不饱和脂肪酸不足或过多对健康的影响

-3系列与 -6系列多不饱和脂肪酸

##### 五、重要的增强免疫物质——功能性多糖

膳食纤维

真菌多糖

功能性低聚糖

##### 六、益生菌及其免疫调节功

益生菌概念

益生菌菌株

<<这样吃不生病>>

益生菌生理功能

益生菌的免疫作用

益生菌获取方式

七、核苷酸与免疫度响关系0BB

八、植物化学成分的免疫促进作用

类胡萝卜素

多酚

大蒜素

皂苷类

第三章 提高免疫力的食物材料

一、水果07B

西瓜

猕猴桃

橘子

草莓

木瓜D

桑葚

芒果

甜瓜

刺梨

杏

苹果

香蕉

二、蔬菜

番茄

芦笋

山药

胡萝卜

菜豆

大蒜

生姜

洋葱

苜蓿

绞股蓝

三、五谷杂粮

薏苡仁

黄豆

赤小豆

荞麦

四、海产品

五、食用菌类

香菇

黑木耳

银耳

羊肚菌

猴头菇

金针菇

## <<这样吃不生病>>

### 六．乳品 11B

牛奶

酸奶

羊奶

### 七．其他食材

蜂王浆

茶叶

花粉

### 八、药食两用的中草药

#### 补气类

人参

党参

红枣

枸杞子

阿胶

当归

何首乌

#### 清热解毒类

金银花

野菊花

鱼腥草

蒲公英

栀子

苏叶

葛根

黄芩

#### 抗癌类

茯苓

冬虫夏草

灵芝

#### 滋阴壮阳类

麦冬

五味子

女贞子

肉桂

杜仲

## 第四章 吃出免疫力

### 一、提升免疫力的果蔬饮品

#### 枸杞汁

枸杞苦瓜汁

枸杞菊花茶

鱼腥草花茶

胡萝卜汁

苦瓜胡萝卜汁

胡萝卜番茄汁

薯果胡萝卜汁

姜汁

<<这样吃不生病>>

黑醋生姜饮料

苏叶生姜汤

葱白生姜茶

蜂蜜绿茶

洋参苦丁茶

核桃甜茶饮

牛蒡茶

莲藕汁饮料

大萝卜莲藕汁

菊花汁

野菊花茶

山楂菊花茶

猕猴桃汁

猕猴桃汁

猕猴桃杏汁

猕猴桃椰汁

香蕉汁饮品

香蕉酒

香蕉豆奶

香蕉酸奶茶

苹果汁

白菜苹果草莓汁

苹果芹菜汁

苦瓜苹果汁

苹果酸奶

葡萄柚汁

葡萄柚柠檬蜜汁

紫苏汁

紫苏茶

二、提升免疫力的美味粥晶

薏仁粥

苡仁赤豆粥

薏苡仁粥

海带薏仁粥

苡仁芡实粥

莲子粥

冰糖莲子粥

糯米莲子粥

蒲公英粥

蒲公英粥

山药粥

香芋山药粥

番茄山药粥

玉米山药粥

红枣山药粥

杂谷粥

茯苓粥

<<这样吃不生病>>

香菇茯苓粥

人参茯苓粥

荷叶陈皮茯苓粥

紫苏粥

紫苏粥

橘皮紫苏粥

麻仁紫苏粥

地黄粥

生地黄粥

百合粥

参考文献

绿显百合

党参百合粥

银耳百合粥

何首乌百合粥

香菇粥

香菇荞麦粥

香菇牛肉粥

香菇虾球粥

黄精粥

三、提升免疫力的营养炖补汤

木瓜猪肝汤

何首乌鸡蛋汤

鲜木瓜乳鸽莲子汤

四物汤

香菇炖汤

香菇炖鱼片汤

香菇炖鸡汤

冬虫夏草枸杞甲鱼汤

黄芪猴头汤

芦笋鸡汤

参芪灵芝牛肉汤

银耳猪肝汤

羊乳山药羹

苁蓉羊肉汤

四、提高免疫力的药膳菜谱

党参茯苓煲乳鸽

冬虫夏草全鸭

黄芪鸡煲

干贝枸杞白菜煲

人参炖乌鸡

芪参炖活鱼

党参红枣炖排骨

生姜当归羊肉煲

黄精鸡

## &lt;&lt;这样吃不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

一、如何认识免疫系统与疾病的关系 什么是免疫系统 人体的免疫系统是主宰和执行机体免疫功能的组织系统，是人体维护健康的重要防线。

人体每时每刻都面临着细菌、病毒的侵袭，而身体内的免疫系统就像人体的护卫者，帮助人体抵御外来物的侵袭，使机体处于一个相对稳定和动态平衡的状态，保证身体的自愈力得以发挥，从而使人们能免受疾病之苦。

到底什么是免疫系统？

下面将从免疫相关的医学或营养专业知识角度，对免疫学上关于免疫系统组成及其相关的专业术语进行简介。

免疫系统是各种免疫细胞、免疫因子的制造基地，也是免疫反应(免疫应答)发生的场所。

免疫系统结构繁多而复杂，主要由免疫器官、免疫细胞、免疫分子等组成。

下面从免疫系统的三个主要组成来详细介绍人体的免疫系统。

(一)免疫器官 免疫器官是指含淋巴样细胞的淋巴器官，医学上将它划分为两大类别，即中枢免疫器官和外周免疫器官。

1. 中枢免疫器官 中枢免疫器官包括骨髓和胸腺，是调节机体免疫系统功能的指挥中心，在机体的免疫应答和免疫调节中处于调控地位。

它们的功能主要表现在以下两个方面：一是生成免疫细胞，使之发育成熟并具有免疫力，然后将其提供给外周淋巴器官和组织，二是对外周免疫器官的发育具有调节作用。

骨髓是各种免疫细胞发生的场所，即骨髓能够提供各种免疫细胞的前体细胞。

如骨髓中存在一种细胞，被称作“多能造血干细胞”，它在骨髓这个环境中，可分化出T淋巴细胞、B淋巴细胞及自然杀伤细胞等免疫细胞。

骨髓可使产生的B淋巴细胞进一步发育成熟，并将其释放进入血液循环，最终存在于外周免疫器官。

骨髓产生的T淋巴细胞通过血液迁移到胸腺，进一步发育成熟。

此外，骨髓也是机体发生再次体液免疫应答的主要部位。

可见，如果骨髓的功能发生异常，则可导致免疫细胞的生成障碍，进而导致机体免疫功能的缺陷和紊乱，一些与造血和免疫相关的疾病则由此发生。

胸腺是位于胸腔顶部的一种组织，其大小和结构与年龄密切相关。

刚出生的新生儿，胸腺的重量约为15~20g，以后逐渐增大，到青春期时可达30~40g，其后随年龄增长而逐渐萎缩退化，到老年期时则明显缩小，大部分被脂肪组织所取代。

胸腺是T淋巴细胞分化、成熟的场所，因此，它的功能状态直接决定着机体的细胞免疫功能，并可间接地影响机体的体液免疫功能。

在外界因素影响下，胸腺在各个年龄阶段都可能发生不正常的退化，从而引起免疫功能的紊乱，导致一些疾病的发生。

2. 外周免疫器官 外周免疫器官包括淋巴结、脾脏和黏膜相关淋巴组织。

外周免疫器官所承担的任务主要表现在以下两个方面：一是为成熟T淋巴细胞和B淋巴细胞提供定居、增殖的场所；二是为机体免疫系统对抗“非己”物质(或通俗地称为“敌人”)的重要基地。

人体约有500~600个淋巴结，分布于全身的淋巴通道上及内脏器官的附近，为体内重要的防御关口。

如当上呼吸道感染而出现发热、咽喉肿痛时，人们往往可在颌下摸到一个或多个肿大的“结节”，在用手触摸时可伴有疼痛感，那就是肿大的淋巴结。

淋巴结是T淋巴细胞和B淋巴细胞定居的场所；淋巴结具有过滤作用，即病原微生物及毒素等随着淋巴液缓慢流过淋巴结时，可被其中的单核巨噬细胞吞噬清除。

因而，淋巴结对机体的免疫防御具有重要的作用；淋巴结是机体发生免疫应答的重要基地，也就是说当抗原物质(“敌人”)进入淋巴结时，淋巴结中的淋巴细胞则大量增殖、分化，使机体发生一系列反应，产生体液与细胞免疫功能。

脾脏位于腹内，近似卵圆形，是人体最大的血液过滤器官，也是人体最大的免疫器官。

## &lt;&lt;这样吃不生病&gt;&gt;

脾脏是成熟的淋巴细胞(T细胞与B细胞)定居的场所；脾脏具有过滤作用，即通过清除血液中的病原体及衰老死亡的自身血细胞等，使血液得到净化。

脾脏同淋巴结一样，是机体发生免疫应答的重要场所及机体对抗“异己”物质的重要基地，不同的是，脾脏是对血液中的“异己”物质产生应答的主要场所。

黏膜相关淋巴组织主要指呼吸道、肠道及泌尿生殖道黏膜下的一些淋巴组织，如扁桃体，肠集合淋巴结、阑尾等，它们主要含有B细胞和巨噬细胞等。

人体具有约400m<sup>2</sup>表面积的黏膜，是阻止细菌、病毒等病原微生物等侵入人体的主要物理屏障。

人体中约50%的淋巴组织存在于黏膜系统，并可产生一种被称做分泌型IgA的抗体，在抵御病原微生物侵袭消化道、呼吸道及泌尿生殖道的局部免疫防御中发挥着重要作用。

如扁桃体，位于鼻咽部位的黏膜层下，其内的淋巴细胞可对由口腔(食物及空气)进入的细菌产生反应，从而在上呼吸道感染时可表现为局部的红肿。

(二)免疫细胞 免疫细胞是指参与免疫应答或与免疫应答有关的细胞，是构成免疫系统的主要细胞成分，使免疫系统具备识别、记忆能力和进行免疫反应。

人体免疫细胞包括造血干细胞、淋巴细胞(如T细胞、B细胞、浆细胞、自然杀伤细胞、D细胞、记忆细胞等)，单核吞噬细胞(包括血中的单核细胞和组织中的固定与游走的巨噬细胞)、树状突细胞以及其他免疫细胞。

1. 造血干细胞 造血干细胞也称多能干细胞，是一切血细胞(其中大多数是免疫细胞)的原始细胞，其最大特性在于具有多潜能性，即具有自身复制和分化两种功能。

由于造血干细胞的分化可产生细胞免疫及体液免疫，因此当其出现缺陷时，则可引起严重的混合型免疫缺陷病。

2. 淋巴细胞 淋巴细胞属于白细胞，占外周血液中白细胞总数的20%~40%，是构成免疫系统的主要细胞类别。

淋巴细胞按其来源和功能不同，可分为具有特异性免疫应答功能的T细胞、B细胞和非特异性免疫应答功能的自然杀伤细胞(又称NK细胞)等。

T细胞来自于骨髓，在胸腺内分化成熟，又称胸腺依赖性淋巴细胞，简称T淋巴细胞或T细胞。

T细胞在外周血中占淋巴细胞总数的65%~75%，在胸导管内高达95%以上。

T细胞经血流到达外周免疫器官，发挥细胞免疫和免疫调节作用。

成熟T细胞表面具有T细胞抗原受体，能特异性地识别抗原并与之结合，发生免疫应答反应。

T细胞表面尚有多种白细胞介素受体和黏附分子受体，均与T细胞活化有一定关系。

T细胞在免疫系统中的功能主要有：T细胞能抵抗在细胞内寄生的某些细菌、病毒、真菌及寄生虫的感染；T细胞能发现体内存在的伴有细胞表面抗原的改变的肿瘤细胞，通过直接杀伤作用和释放细胞因子等方式，直接或间接地将肿瘤细胞杀伤；T细胞可引发移植排斥反应、迟发型超敏反应及某些自身免疫疾病等病理过程的发生和发展，具有一定的免疫损伤作用。

如：在组织相容性抗原不同的人体之间进行组织或器官移植的时候，接受移植组织或器官者的T细胞可识别出移植物为“非己”物质，从而发生移植排斥反应，使移植物受排斥而被破坏。

P2-4

<<这样吃不生病>>

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:<http://www.tushu007.com>