

# 增強免疫力的食物

註冊中醫 劉歡團

## 1. 香菇 性涼、平；味甘。

功效：健脾開胃、祛風透疹、化痰理氣、解毒、抗癌；亦可助降膽固醇、降血脂、降血壓、防感冒。

\*香菇含豐富維生素 D，能促進鈣、磷的消化吸收，有助于牙齒、骨骼的發育。

香菇多糖（LNT）是香菇主要藥效成份，目的主要作為免疫調節劑，用于腫瘤的免疫治療。

\*腹壁脂肪較厚的人，多吃香菇，還有利于減肥。

## 2. 銀耳 性平；味甘。

功效：養陰生津、潤肺健脾。

\*銀耳多糖能提高機體體液免疫能力，能增強長者免疫功能；

\*銀耳含維生素 D，防止鈣流失，含硒等微量元素，增強抗腫瘤免疫力，對腫瘤患者放療、化療有助提升耐受力。

#風寒咳嗽不宜食。

## 3. 羊肚菌

羊肚菌菌絲水提物能刺激實驗動物淋巴細胞增殖，同時又可協同 ConA 增強 T 淋巴細胞的轉化，並能顯著抑制癌細胞生長。羊肚菌的免疫增強作用可能與其所含多糖類物質及硒成份有關。另有資料報導，羊肚菌子實體所含維生素 B6、維生素 B12、葉酸對防止貧血起重要作用。

## 4. 猴頭菇 性平；味甘。

功效：補脾胃、助消化、益腎精。

\*猴頭菇是良好的免疫增強劑。內含猴頭菇多糖、多肽類物質，通過激發機體細胞和體液免疫系統，具抗腫瘤及抗細菌感染力。癌症手術後、化療後的患者宜經常服食，有助于增強免疫力。

\*猴頭菇豬腱湯，有助安眠、平喘。

#感冒、腹瀉、皮膚敏感不宜；亦不要和蝦仁同食。

## 5. 靈芝 性溫；味淡、苦。

功效：補氣安神、止咳平喘。具抗疲勞，美容養顏，延緩衰老，增強體質，改善睡眠，增強食慾的作用。

\*靈芝能改善衰老所引起的免疫功能減退，可促進免疫細胞因子的產生。

## 6. 大蒜 性溫；味辛。

功效：行滯氣、暖脾胃、消積、解毒、殺蟲。

\*可用治飲食積滯、脘腹冷痛、水腫、痢疾、瘡癬、白禿、蛇蟲咬傷。

\*大蒜對多種細菌，尤其是真菌，具有較強的殺滅、抑制作用。有“天然廣譜抗生素”的美譽，能減少慢性炎症的癌變機會，對於防治食管癌、胃癌及多種癌症均有一定的作用。

- \*大蒜抗病毒作用的特點是既直接抗病毒，又調整免疫功能。
- \*大蒜生用的抗菌力強于熟用；紫皮蒜的抗菌力優于白皮蒜。
- #多食大蒜會生熱，陰虛火旺、目、口、舌有疾者忌食。

#### 7. 蘆筍 性寒；味甘。

功效：增進食慾、助消化、抗疲勞、消暑、利尿。

- \*含有組織蛋白，可使細胞生長正常化，對已變異的細胞有修復作用。
- \*蘆筍結晶富含組織蛋白，能有效地控制癌細胞生長，並增強免疫力。
- \*含豐富葉酸，是孕婦補充葉酸重要來源。
- #痛風和糖尿病患者不宜多食。

#### 8. 山藥 性平；味甘。

功效：益氣養陰，補脾、肺、腎，固精止帶。

- \*能增強免疫力，與冰糖配有效治療潰瘍性口腔炎。
- \*尤其適合脾虛、肺陰不足及腎陰不足者。
- \*山藥生用能補陰生津，炒山藥功能健脾止瀉。

#### 9. 獼猴桃（奇異果） 性寒；味甘酸。

功效：清熱生津，健脾止瀉。

- \*獼猴桃亦是滋補強壯之品，其中的營養物質可明顯提高肌體活性，促進新陳代謝，協調肌體機能，阻斷致癌物質，增強體質，延緩衰老，還可降低血脂和血壓，對必腦血管疾病、癌症、消化道疾病、胃病、糖尿病、肝炎、尿道結石等多種常見病、多發病均有良好的防治效果。
- \*內含天然肌醇，有助于腦部活動，釋放壓力，使人走出情緒低谷。
- #脾胃虛寒、尿頻者慎食。

#### 10. 海參 性溫；味甘、鹹。

功效：補腎益精，養血潤燥。

- \*含刺參酸性黏多糖，具有良好的抗腫瘤血管生成作用，能增長人體免疫力、助抗腫瘤或生物反應調節劑。
- #脾虛腹瀉，痰多者忌食。

#### 11. 茶葉 性涼；味甘、苦。

功效：清頭目、除煩渴、化痰、消食、利尿、解毒。

- \*具促進新陳代謝，增強免疫力及抗癌功能。
- \*內含咖啡因能興奮高級神經中樞，使精神興奮，思想活躍，消除疲勞，過量則會引起失眠、心悸、頭痛、耳鳴和眼花等不適症狀。
- 全發酵茶：紅茶、普洱等。
- 半發酵茶：烏龍、鐵觀音、水仙、壽眉等。
- 不發酵茶：綠茶、龍井、香片、碧螺春等。

12. 枸杞子 性平；味甘。

功效：滋腎、潤肺、補肝、明目。

\*滋補肝腎。治療血虛勞損，頭暈乏力，耳鳴健忘，腰膝酸軟。

\*益腎明目。治療肝腎不足所致的眼目昏花，視物不清。

\*杞子有降血壓、降膽固醇和防止動脈硬化形成的作用。

\*杞子多糖能增強免疫力，延緩衰老。

13. 冬蟲夏草 性平；味甘。

功效：補虛損、益精氣、止咳嗽、補肺腎、抗腫瘤。

\*是新型免疫調節劑。

\*對中樞神經系統有鎮靜、抗痙攣、降壓、祛痰平喘、抗疲勞、延緩衰老作用。

\*增強抗病能力

\*對勞嗽咳血及腎虛陽痿之証尤宜。

資料參考

吃喝之中求健康 謝英彪 主編 天馬出版社

葯物食材大全 柴瑞震 編著 西北國際

中華養生葯膳大全 黃兆勝 主編 廣東旅遊出版社