

NI BOOK | VOLUME I



营养免疫学

尖端的预防科学

追求健康长寿

介绍

营养免疫学

“营养免疫学”是一门探讨营养与免疫系统之间关系的科学，深入研究如何利用正确营养为免疫系统带来健康帮助，协助人们明智地选择食物，享有更优质的生活，更健康长寿的人生。



目录

- 04 第一章
免疫系统
- 06 第二章
完整性植物食品
- 08 第三章
植物营养素，抗氧化剂，多
醣体
- 10 第四章
养护健康，从当下做起
- 12 第五章
每天的滋养与清除





第一章 免疫系统

人类可以活到120岁吗？


每年，大约有1750万人死于心脏病、820万人死于癌症——其实，大部分人都是死于疾病。但是您知道吗，人类至少可以活到120岁！拥有强健的抵抗疾病能力，才有可能实现健康长寿的人生。

长寿的关键，就在于健康的免疫系统。免疫系统守护着我们的健康，是人体抵抗疾病、衰老和其他威胁最强力的防线。即使是睡觉的时候，免疫系统也在默默地工作着，保护身体免受各种有害侵袭。



免疫系统是一个复杂的系统，由很多器官和细胞组成。免疫系统的器官包括骨髓、胸腺、淋巴结、集合淋巴结、盲肠，以及脾脏。不同的免疫细胞具有不同的功能，就像陆军、海军和空军的士兵一样，可以对不同的敌人发起特定的攻击。功能强大的免疫系统时时刻刻保持警惕，可以检测出病毒、细菌、癌细胞和其他威胁等，并在它们对身体造成不适或疾病前将之一并清除。

【免疫系统是一个复杂的系统】



[健康的免疫系统是人体预防疾病和外来侵袭的最好工具]

免疫系统不健康时会如何？

事实上，免疫系统复杂而精密，没有药物可以代替免疫系统的安全性和有效性。健康的免疫系统，就是人体预防疾病和外来侵袭的最好工具。而如果免疫系统很弱，就容易让人罹患慢性疾病和感染。不健康的免疫系统可能错误地攻击自身的组织或器官，这就容易导致红斑性狼疮、类风湿性关节炎、1-型糖尿病等自体免疫性疾病；此外，当我们的免疫系统无法正常工作时，也更容易引发过敏。

我们要如何保持免疫系统处于最佳状态呢？免疫系统就像一台机器，需要定期的保养。无论是年轻人还是老年人，都可以透过每天摄取恰当的营养和完整的植物性食物来滋养免疫系统。基因虽然会影响我们的寿命，但是生活方式同样可以影响我们的寿命。均衡的饮食、适度的锻炼、并保持乐观的心态，就是健康长寿的秘诀。照顾好免疫系统，免疫系统就会照顾好您。



第二章 完整性植物 食品

长寿的秘诀是什么？

我们都希望拥有长寿而充实的人生。要是能够活得更长久，人生又会是怎样呢？想象一下儿孙满堂的景象，和曾孙、甚至是曾曾孙共享天伦之乐——这正是营养免疫学所关注和追寻的。营养免疫学教导您如何以健康的饮食来预防疾病、延缓衰老。科学家们发现，其实人类的寿命至少可以长达120岁。

根据营养免疫学的理论，我们应该吃完整的植物性食物，而不是动物性食物。然而，仅吃单一一种类的植物性食物是不够的。我们应该尽可能多地摄入各种各样的水果和蔬菜。我们所吃的水果和蔬菜必须富含植物营养素、抗氧化剂和多糖体。透过天然的形式，也就是透过完整的水果和蔬菜来摄入这些植物性营养，才是最佳的方式。这意味着超市里的水果和蔬菜，就是滋养免疫系统的完美食物。它们就是长寿的秘诀所在！



【透过完整的水果和蔬菜来摄入植物性营养才是最佳的方式】

[蔬果 - 免疫系统的最爱]

您知道不同的植物种类和生长条件具有不同的营养成分吗？

营养免疫学一直在进步和发展。营养免疫学的研究，已经揭开了蔬果营养成分的很多神奇有益功效。例如，相同植物的不同种类，其营养成分有所不同。同样地，同一株植物的某一部分，也可能比其他部分更具营养。营养免疫学的研究，也发现了种植和采收植物所需的最佳条件，包括温度，甚至是收成时间等。

我们所有的人，特别是生活忙碌的人，都需要营养免疫学。因此，我们生产营养食品，以帮助忙碌的人们方便地摄入植物性食物。我们的产品不是药品，也无意取代专业医生的诊断建议。我们的产品只是提供方便，让大家能够轻松便捷地摄取植物性食物。我们产品中的植物性食物，和超市里的是一样的。下一次当您手捧着水果或蔬菜时，要记得，它们就是滋养免疫系统、助益健康长寿的最好食物。





第三章

植物营养素, 抗氧化剂, 多醣体

哪3种营养是对免疫系统和预防癌症最重要的?

植物性食物中含有三种滋养免疫系统的营养, 它们是植物营养素、抗氧化剂和多醣体。

我们首先来了解一下植物营养素。植物营养素是一类仅存在于植物中的营养物质, 每种植物都含有各自独特的植物营养素群组。例如番茄中的茄红素, 或是大豆中的异黄酮, 就属于植物营养素。

某些种类的植物营养素, 可以阻止癌症发展的某些特定阶段。这就意味着, 虽然污染会增加我们罹患癌症的风险, 但是植物营养素却可以帮助预防癌症。我们需要各种类型的植物营养素来对抗癌症, 因此, 最好透过摄入多种植物性食物, 尽可能多地获取不同种类的植物营养素。

【植物营养素能对抗癌症】



[增强您的免疫系统]

什么导致衰老和疾病？

我们应该吃完整的植物性食物，而不是从植物中提取单一营养所制成的药丸补充品，因为蕴含在植物中的植物营养素才是最安全、最有益的。以最天然的形态存在，各类植物营养素才能达到平衡，并且加强彼此的功效。此外，每种植物性食物都含有多种不同的植物营养素。在安全和营养方面，营养补充药丸是绝不能和天然蔬果相比的。务必记得，植物营养素是植物性的营养，所以它们理应存在于植物中。

抗氧化剂是另一种植物性营养，对免疫系统十分有利。抗氧化剂可以对抗自由基，自由基是一种不稳定的有害物质，会加速老化，并引起许多疾病。抗氧化剂可以保护人体免受自由基的伤害。透过这种方式，抗氧化剂有助于减缓体内器官的老化，进而有助于降低老年时的健康风险。一位50多岁的人，如果他的内脏器官只有40岁，那么相较于那些50多岁却拥有60岁内脏器官的人来说，将较少罹患疾病。水果和蔬菜不同的颜色，表示蕴含于其中不同的营养成分。摄入多种类、不同颜色的蔬果，可以帮助人体获得各种各样的抗氧化剂，以助益身体健康。

为何菇类对免疫系统这么好？

最后一类的植物性营养，被称为多醣体。多醣体是长链醣。菇类富含多醣体，不同品种的菇类含有不同的多醣体。每种多醣体都可以滋养免疫系统的不同部分，进而强化身体对抗入侵者的特定攻击。因此，我们应该广泛摄取多种类的菇类。科学证据显示，吃菇类对健康益处良多，其中之一就是可以预防癌症。像巴西蘑菇、舞茸、灵芝、椎茸、云芝、冬虫夏草菌丝体等菇类，都是多醣体的极好来源。

透过摄入多种多样的水果、蔬菜和菇类，来为免疫系统补充植物营养素、抗氧化剂和多醣体。保持愉快的心情、活跃的生活方式和充足的睡眠，更能进一步地强化免疫系统。明智地选择饮食、日常活动以及生活态度。您所付诸的每一分努力，累积起来就能够极大地助益免疫系统健康。



第四章 养护健康， 从当下做起


什么是初期癌症的迷思？

很多人只有在生病的时候，才会想到要好好照顾身体；也有很多人觉得自己还年轻，不会生病，平时不需要注意身体健康。其实，有句谚语说过：“罗马不是一天建成的”，大多数疾病也是一样，不是一天一夜形成的。



举例来说，我们经常会听到某人被检查出患有癌症，比如说胃癌末期，或是乳癌初期等。其实，整个癌症发展的过程，大约有三分之二的时间，是医生与病人毫不知情的——在这段时间内，病人自己没有感觉、医生也无法检测出来；等到癌症能够被检测出来的时候，因为三分之二的时间都已经过去了，所以已经是末期，没有所谓的癌症初期这个说法。因此，每当很多人还庆幸地说：“还好某人才是癌症初期，容易治疗”的时候，他们总会感觉病人才刚刚得到癌症，这种认识显然是错误的。

当癌症可以被检测出来的时候，癌细胞可能已经在体内发展了很多年。例如，乳癌通常需要6到8年的发展时间、肠癌和肺癌则大约需要10到20年的发展时间，才能被现代的医疗仪器检测出来——也就是说，一位40多岁的肠癌患者，可能早在20多岁还很年轻的时候，体内就出现了癌细胞。



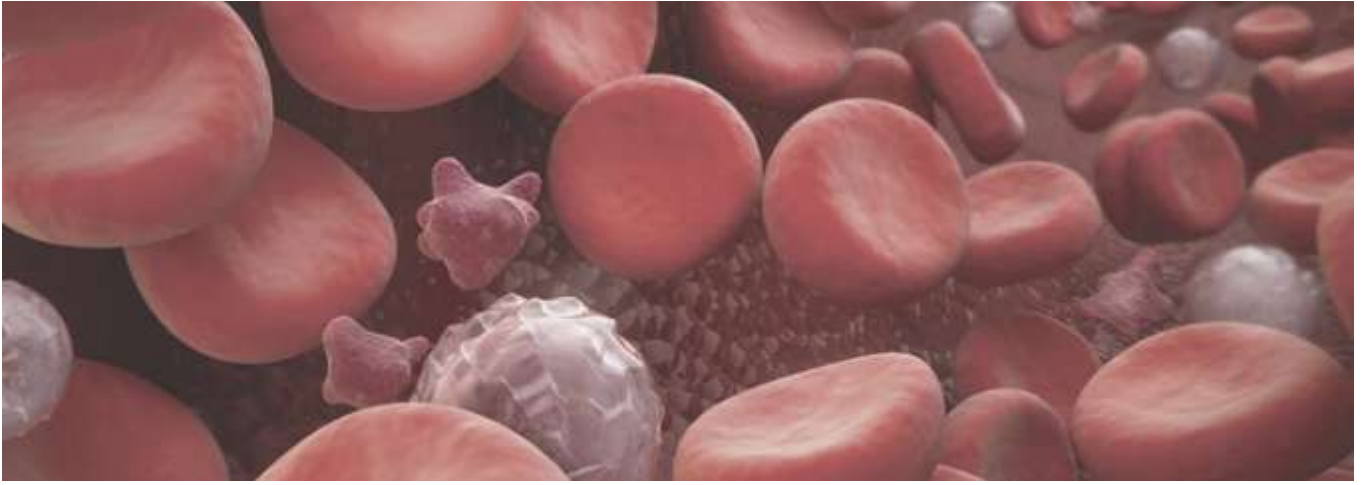
[癌细胞的生长速度取决于一个人的免疫系统有多强]

您知道1厘米大小的肿瘤中有多少癌细胞吗？

癌细胞一旦出现，就是翻倍地增长：通常是1个变2个，2个变4个，再变8个、16个……等到癌细胞能被X光检测出来的时候，通常已经成长为1厘米大小的肿瘤，这个时候，已经聚集了大约10亿个癌细胞。而在前期医生与病人都毫不知情的时候，也就是癌细胞数量较少时，比如说一千翻两千、一万翻两万的时候，如果身体的抵抗能力好、拥有良好的免疫力，不仅可以减缓癌细胞成长的速度，甚至有可能将癌细胞消灭掉，这样病人甚至都不知道自己得过癌症。

癌细胞的成长速度是不一样的。癌细胞成长的快慢，和身体的抵抗力有关；比如说，如果每天熬夜、完全不照顾自己的身体、不注重饮食健康、经常吃油腻食物、植物性食物摄取太少等等，癌细胞就会成长得很快。

呵护身体的健康，并不是等到年老的时候才开始做的事，也不是等到生病的时候才开始做的事；而是在健康、没生病、还年轻的时候，就应该认真注重的事。改变饮食习惯，少吃动物性食物，多吃各种各类、颜色丰富的蔬菜水果，因为不同的植物所蕴含的植物营养素、抗氧化剂和多醣体都不同，对健康各有不同的帮助；同时要注意适当的运动和充分的休息，以维持身体和免疫系统的健康，如此才能帮助我们抵抗各种疾病、让我们每天都保持活力。



第五章 每天的滋养与清除

什么是蛋白质的最佳来源？

功能健全的免疫系统能够预防疾病，让身体保持健康。而保持免疫系统健康的基本前提，就是每天给予身体恰当的滋养，并做好清除工作。



现代人常常摄入过多的肉类、乳制品、蛋类等动物性食物，希望透过这些食物补充足够的蛋白质，维持健康。但是近年来，越来越多的科学研究显示，动物性蛋白质会给身体带来负担，并有可能提高罹患心血管疾病、糖尿病及癌症等疾病的风险。其实对于人类来说，滋养身体最好的营养不是来自于动物性食物，而是对身体无负担的植物性食物。大豆是一种富含蛋白质、营养价值高、拥有多种助益的植物性食物。

[动物性食品如器官和海鲜 含有高嘌呤]

大豆会引起痛风吗？

大豆所含的蛋白质，大约是肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍。与动物性食物相比，大豆不含胆固醇、脂肪含量低、较不会对肾脏造成负担。

有人担心大豆含有嘌呤，吃了会引起痛风，其实这种说法是不正确的，大豆并不会引起痛风。痛风是由于体内嘌呤含量过高而引起的。虽然大豆含有嘌呤，但是和内脏等动物性食物相比，大豆的嘌呤含量远不如这些食物高，不足以引起痛风。更何况，大豆还富含植物营养素，有助于降低痛风的发病率。根据一项长达12年、对4万5千多人的研究显示，大豆并不会造成痛风。



[植物雌激素可以帮助预防癌症]

大豆对乳腺癌和前列腺癌患者有害吗？

还有人说患有乳癌、前列腺癌等癌症病人，不可食用大豆，因为大豆含有植物性雌激素。其实几乎所有植物都含有植物性雌激素，例如：大豆所含的异黄酮，它存在于很多植物中，只是大家不知道异黄酮就是植物性雌激素的一种。植物性雌激素不会引起癌症，反而可以帮助预防癌症，因为它的雌激素功能非常弱。我们可以把雌激素想象为钥匙，把人体内与雌激素结合的部位想象为钥匙孔。动物性雌激素很强，插进钥匙孔后，就会打开癌症的大门。但是植物性雌激素非常弱，可以插进钥匙孔，但是却不能打开癌症大门；此时植物性雌激素只是占住了钥匙孔的位子，可以防止会导致癌症的动物性雌激素与钥匙孔结合，因此能够预防癌症。



大豆没有副作用，也不会致癌，不然怎么会被用来制作婴儿配方的豆奶粉呢？所以营养丰富、助益良多的大豆，可谓是人体补充蛋白质的最佳选择

[纤维就像扫帚一样，将毒素 从体内“扫出”体外]

哪种食物中纤维含量最高？

此外，做好身体的清洁工作，也是健康的关键所在；纤维，就是帮助清除体内杂质最重要的物质。纤维就像一把扫帚，在肠道内吸收水分、并包裹住毒素和废物，将它们顺畅地“扫出”体外。一位成年男性每天需要的纤维量大约是38克。而一个带皮的苹果，大约含有4克纤维。也就是说如果仅以苹果来补充纤维，每人每天大概要吃10个才能满足身体的需求。只有摄取了足够的纤维和水分，每天才能顺利地排便，这样毒素也才不容易累积在身体内。

肉类不含纤维，只有植物才含有纤维，例如：洋车前子、麦麸、谷类、大豆等，都是富含纤维的明星食品。比如说100克的洋车前子，大约含有78克纤维，大概是苹果纤维含量的21倍；麦麸的纤维含量，也大约是苹果的7倍多。



[立即改变饮食，摄取更多植物性蛋白质和纤维]

什么是提高免疫系统和保持健康的最佳方式？

随着人类社会的发展，环境也遭到越来越多的污染。我们每天不得不接触各类污染物、重金属、防腐剂、空气悬浮颗粒等等；再加上在外就餐摄入过多的盐、糖、味精、脂肪等，会给身体带来很大的负担。绿茶、决明子、桑、蓝莓、山楂等植物富含抗氧化剂，能帮助身体减轻负担；再搭配足量的纤维，身体就能很好地完成清洁工作。

大豆就像植物中的黄宝石，富含营养。美国糖尿病协会建议，食用大豆来为身体补充蛋白质。即刻改变，多多食用大豆等富含植物性蛋白质的食物，少吃肉、蛋、奶等动物性食物，为身体提供最恰当的营养。同时摄入足够的纤维，再配合绿茶、蓝莓、山楂等植物性食物，帮助身体清除毒素和废物——这就是助益免疫系统、助益身体健康的最佳方法。



”
营养免疫学是
健康的智慧泉源。
“

Nutrition · Immunity · Longevity

Jau-Fai Chen, PhD
Immunologist

Eexin-Talk



电邮: eexin68@gmail.com

联络号码: +65 9338 2390 (WhatsApp / WeChat)

本电子书所载之资讯仅供参考用途。若因从伊生活网站，电子书，社交媒体或服务获取的资讯而造成的任何损失或损害，伊生活将不负任何的责任。