盤點能預防感冒的天然食物
作者是 Alan K Chow
盤點能預防感冒的天然食物

冬日感冒多發，抵抗力差和休息不好的人更容易得病，越來越多的研究表明，可以採用最簡便、最無副作用的方法對付感冒，多吃一些可預防感冒的食物。

如：大蒜、蔥、生薑、白蘿蔔、紅黃色蔬果、奶類、綠茶等。

蔥：現代醫學認為，蔥含蔥蒜辣素，具有較強的殺菌或抑制細菌和病毒的功效，蔥有刺激人體汗腺，具有發汗解表作用，也能刺激消化液的分泌，具有健胃功能，並可增強人
體免疫能力，有強身健體之功。

大蒜：有提高細胞免疫、體液免疫和非特異性免疫功能的作用，是良好的免疫促進劑，大蒜提取物可殺滅乙型流感病毒，食用大蒜可讓感冒發生概率降低2/3。

白菜：白菜具有清熱解毒、止咳化痰、利尿通便、養胃生津的功效，現代研究發現，白菜汁中的維生素A可增加呼吸道黏膜的抵抗力，預防感冒。

生薑：『四季吃生薑，百病一掃光』、『早吃三片姜，勝過人參湯』，諸多民諺都反映了生薑的保健功效，姜含揮發性姜油酮和姜油酚，有活血、祛寒、除濕、
發汗、健胃止嘔等作用。

蘿蔔：蘿蔔有下氣消食、除痰潤臟、治喘、解毒、利尿和補虛等功效，蘿蔔中的蘿蔔素對預防、治療感冒有獨特作用，蘿蔔裏的木質素，能提高巨噬細胞的活力，還
有一種干擾素的誘導劑，能增強機體的免疫力，抗病毒。

南瓜：南瓜富含維生素A，冬春季節兒童體內缺乏維生素A是易患呼吸道感染疾病的一大誘因，美國科學家認為維生素A是通過增強機體免疫力來取得抗感染效果的。

番茄：含有大量維生素C，具有抗氧化功能，能幫助白細胞抵抗自由基的副作用，從而起到抵抗病毒感染的作用。
 1 / 2

盤點能預防感冒的天然食物
作者是 Alan K Chow

檸檬：檸檬富含維生素C、檸檬酸、蘋果酸、高量鈉元素和低量鉀元素等，具有清熱解毒，預防感冒的作用。

預防感冒食療方三。

白湯：白蘿蔔、白菜根、蔥白各30克，將白蘿蔔、白菜根、蔥白煮湯代茶飲，每日3次。

蘿蔔汁：蘿蔔切碎，壓出半杯汁，再加入少量薑汁和蜂蜜，拌勻後衝入開水當飲料喝，每日三次，連服兩天。

大蒜湯：將3瓣大蒜、3片生薑、一小撮茶葉，加上少許紅糖或3～5個大棗一起煮水，就能夠有效對抗感冒。

生薑蔥白湯：生薑3片，蔥白3根，紅糖適量，將生薑、蔥白洗凈切片煮水，加入紅糖趁熱飲。

薑茶飲：生薑10片、茶葉7克煎湯，趁熱飲，預防感冒的發生。

 2 / 2