



6种食物可防艾滋病

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-01

黄豆 黄豆中除含丰富蛋白质以外，还含有丰富的硒，硒这种微量元素能提高人体的抗病能力。黄豆中的大豆皂苷，可抑制艾滋病病毒，病毒即使进入体内，也难以生长繁殖。

黄瓜 黄瓜中含有胡萝卜素C，能增强人体免疫功能，具有抗病毒、抗癌作用。黄瓜尾部有一种苦味的化学物质，能把进入体内的艾滋病病毒杀死。

苦瓜 苦瓜中的苦瓜蛋白，对于进入人体内的艾滋病病毒有强烈的抑制作用，美国科学家曾让50例艾滋病患者大量食用苦瓜或口含苦瓜汁，取得了一定的治疗效果。

海带 海带中含碘最多，碘化物能促进炎症渗出物的吸收，对癌症有一定的抑制作用。海带中还有硫酸脂，能够保护人体免疫系统的细胞，不受艾滋病病毒的侵害，从而预防艾滋病。

鹅血 鹅血中含有大量的免疫球蛋白，能够增强人体的免疫功能，升高血液中的白细胞，促进淋巴细胞的吞噬功能，对艾滋病病毒有较强的抵抗作用。

大蒜 大蒜中含有植物杀菌素，对各种病毒也有灭杀作用。常吃大蒜，还能提高免疫能力，预防各种疾病。据研究，将艾滋病病毒放入大蒜汁中5分钟便全部死亡。所以，平时多吃大蒜，对预防艾滋病具有重要的意义。

[存档文本](#)