

預防新冠肺炎病毒複製之玉露食療

增加抗體 提升免疫力 抑制病毒複製

文／楊玲玲藥學博士 台北醫學大學名譽教授
衛生署中醫藥委員會委員、僧醫會營養顧問

平凡無奇的米飯，其實就是最佳的食補素材。
只要一台果汁機、電鍋，就能輕鬆做「米之精粹玉露」！

近來國內新冠疫情嚴峻，清冠一號也成了民眾搶貨品項之一，更有不少人提倡多服用能預防染疫，沒想到喝了兩天，瀉肚子導致身體出現不適副作用。清冠一號是醫師處方屬於積極「治療」的藥物，應該是確診再喝，且它對身體體質偏虛寒的兒童、老年，或腸胃較敏感的人，可能出現輕度胃悶、腹瀉、乏力等現象。坊間也有不少之防疫茶大多含有板藍根、金銀花、魚腥草、連翹……等寒涼性之藥材，也不宜長時間飲用。臨床上副作用不斷發生，因此中醫師提醒民眾防疫茶別亂喝！當水喝偏寒傷身！

近日新冠肺炎疫情傳染十分險峻，特別是後疫期無症狀帶病毒者是主要傳播鏈，以前教育常告訴我們小心「匪諜在身旁」，曾幾何時小心「病毒在身旁」。因此如何預防被感染？如何自我防疫？乃特別設計提升免疫、抑制病毒複製、補氣呼吸保健、保護肺之「防疫玉



露」。筆者研究中藥過半世紀，曾執行2003國科會參與中草藥抗SARS研究計畫，2020年農委會之防疫米食計畫，及彙整國際相關武漢病毒抑制科學論文。因此本文將以「現代營養學為主，傳統醫學為輔」，教您簡單做省時、省事、不省健康之低碳烹調，老少咸宜之後疫情期增加抗體、抑制病毒複製之預防新冠病毒入侵之食膳。



守護健康增加抗體提升免疫 之米食玉露

最早身體不適時老祖母就會用米熬煮成粥取上面之「米湯」；若瀉肚子就加些許鹽就可止瀉。為使小孩有飽足感和健康就會用糙米熬之米湯餵食代替母乳不足。

在我的研究室所進行的動物抗體實驗，發現以「米湯」餵食小鼠可誘生抗體力價產生，此驗證了「米湯」會使抗體增加，提升免疫力。此「米湯」就是我們常說之米漿，我則命名為「玉露」。

在台灣平凡無奇的米飯，其實就是最佳的食補素材，《隨息居飲食譜》中記載：「粥飯為世間第一補之物，故貧人患虛證，以濃米飲代人參湯。」在古代，皇家權貴和有錢人是吃人參補身體，百姓則是吃

粥補身體。男人要下田種地，需要耗相當大的體力，所以他們吃飯；而操持家務的婦女，只能就大鍋飯盛剩下的米粒來煮米湯或粥來吃，但也並不因為如此，影響了身體的健康。記得在我小時候，有病人因為嚴重腹瀉，來找我當中醫的爺爺看病，爺爺告訴他：「多喝新鮮米煮成的米湯，但不要吃粥。」沒多久病就好了。

多年來，我致力推廣穀物藥膳，將這套中醫理論運用在現代醫學上，開始讓無法進食的病人，每天下午喝一碗「玉露」，結果讓原本無法進食的病人，情況明顯好轉到可以吃東西，對病中的生活品質有相當幫助。以下是我近年來提倡一台果汁機、電鍋就能輕鬆做「米之精粹玉露」！



【玉露的作法】

首先選用新鮮、乾淨的米，除了白米、糯米、蓬萊米、在來米外，也可選擇糙米，甚至是發芽米，尤其是發芽米已被證實有降低血糖、保護神經、增加記憶力的功用，因此無法吃白米的糖尿病患者，可改選發芽米。

米、水的比例：一杯的米、兩杯的水，放入果汁機，打成均勻的米漿汁，水煮沸後緩緩加入攪拌均勻，即為米的營養全部都不流失之「玉露」。

【玉露之應用】

現代人生活壓力大，大腸激躁症時有所聞，另外有些孩童飲用牛奶有過敏、拉肚子的現象，牛奶可換成玉露，而嬰兒在斷奶改吃副食品時，也可慢慢減少牛奶增加米漿，藉此提升免疫力增加抗體。這是個零至一百歲都適合吃的米漿。

後疫情期增加抗體、抑制病毒複製之養生玉露

新型冠狀病毒擴散全球，防止疫情蔓延，健康飲食是重要的防疫之道。國人大都無抗體，無症狀感染者可趴趴走，令人擔心免疫力低者，一旦被感染病毒會在體內增生。我在米食科學研究發現，米萃取之「玉露」，證實可增加抗體作用，提升免疫力。米是最佳的食補素材，《隨息居飲食譜》中記載：「粥飯為世間第一補之物，故貧人患虛證，以濃米飲代人參湯。」配合2003年國科會抗SARS中草藥研究發現，魚腥草具有抑制病毒作用，以及免疫調節活性，並經動物實驗證實無毒安全，科學研究也證實可抑制新冠病毒複製之蛋白酶*，可搭配補氣黃耆煮成防疫茶飲。

補氣魚腥草防疫茶飲 提升免疫抑制病毒複製

材料：魚腥草20克、黃耆30克、優質台灣米半杯、適量冰糖

作法：

1. 魚腥草、黃耆加水500cc放入不鏽鋼內鍋中，再放入電鍋，外鍋加半杯水，煮至開關跳起取汁
2. 米洗淨與500cc水放入果汁機，打成均勻的米漿，再徐徐加入煮沸的魚腥草黃耆湯汁中，攪拌均勻煮沸後，加適量冰糖即為「防疫玉露」

說明：

魚腥草抑制病毒複製**

黃耆又名小人參，「補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌」。黃耆多糖體高c－AMP含量、增強免疫功能、促進再生肝DNA合成、調節血糖含量、保護心血管系統

*3C蛋白酶抑制劑具有治療COVID-19之藥物

3CLpro inhibitors as a potential therapeutic option for COVID-19: Available evidence and ongoing clinical trials, Pharmacological Research, Volume 156, June 2020, 104779

**魚腥草Anti-Coronavirus Activity, 抑制SARS-CoV 3C蛋白酶和RNA依賴性RNA聚合酶。口服急性毒性試驗，以16g/kg口服後，對實驗動物無毒。魚腥草可有效而安全地來對抗SARS。

- 1) Immunomodulatory and anti-SARS activities of Houttuynia cordata, J. Ethnopharmacol. 2008 Jun 19; 118(1): 79 - 85.
- 2) Houttuynia cordata Thunb An Ethnopharmacological Review: Frontiers in Pharmacology 2021. 714694

雙花防疫玉露 清熱解毒抗病毒

材料：金銀花10克、菊花5克、地骨皮5克、枸杞5克、甘草2-3片

作法：

1. 所有食材放入內鍋，水淹過食材就好，一定要密封內鍋，香氣才不會跑掉。外鍋加水1-2杯，煮至開關跳起即可
2. 講究點的作法，會把金銀花先燉，因為它比較沒有香氣，等整鍋燉好後再把菊花放下去燉一下，菊花的香味就整個逼出來，才會很香

說明：

「金銀花」民間常用於喉嚨痛泡茶喝，除抗炎及解熱作用外，有提升免疫和抗病毒，包括流感及新冠肺炎、登革熱及腸病毒。

- 1) Characterization of Constituents with Potential Anti-Inflammatory Activity in Chinese Lonicera Species by UHPLC-HRMS Based Metabolite Profiling Metabolites. 2022 Apr;12(4): 288
- 2) Inhibitory Activity of Honeysuckle Extracts against Influenza A Virus In Vitro and In Vivo Virol Sin. 2021 Jun; 36(3): 490 - 500
- 3) Honeysuckle Aqueous Extracts Induced Irf-7a Suppress EV71 Replication and Pathogenesis In Vitro and In Vivo and Is Predicted to Inhibit SARS-CoV-2 Viruses. 2021 Feb;13(2):308

菊花《本草綱目》的記載，菊花性甘、味寒，具有疏散風熱、平肝明目、清熱解毒之功效。抑制COVID-19病毒The Novel Drug Discovery to Combat COVID-19 by Repressing Important Virus Proteins Involved in Pathogenesis Using Medicinal Herbal Compounds, J Med Biotechnol. 2021 Jul-Sep; 13(3):107 - 115

補氣止痛玉露 預防 COVID-19

材料：芍藥20克、甘草5克、黃耆30克、大棗12粒、米半杯

作法：

1. 先將大棗洗淨用刀切開去核後，再將芍藥、甘草、黃耆、大棗加6碗水放入電鍋中，外鍋加1杯水熬成高湯
2. 米洗淨加水，用果汁機打成漿汁，篩網過濾後，將殘留的渣再加入水，繼續用果汁機打成汁，反覆幾次，直到完全通過篩網
3. 將(1)之高湯依飲用需求量，如一杯或二杯。即加一杯或二杯之高湯放入鍋中煮沸，再緩緩加入(2)之米漿拌勻後，即可食用

說明：

本止痛玉露除能增加免疫外，對因工作壓力緊張所造成之胃痙攣和肌肉痛均能止痛。甘草：甘草萃取抑制SARS-CoV-2益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。藥理研究甘草對組織胺引起的胃酸分泌過多具有抑制作用；並有抗酸和緩解胃腸平滑肌痙攣作用、鎮咳作用，祛痰作用。芍藥：平肝止痛，斂陰止汗。藥理研究鎮靜、鎮痛、抗驚厥、降壓、擴張血管等作用。白芍與甘草用，能治中樞性或末梢性肌痙攣，以及因痙攣引起的疼痛，如腹痛，腓腸肌疼痛

抗病毒Antiviral Activity and Possible Mechanism of Action of Constituents Identified in Paeonia lactiflora Root toward Human Rhinoviruses, PLoS One. 2015;10(4):e0121629

黃耆：補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌，促進傷口癒合。補中益氣配佐白芍、甘草等改善腹痛抽筋。黃耆主含多醣有增強機體免疫功能，科學研究植物多醣通過腸道微生物群調節免疫功能，可能在COVID-19治療中具有潛力Plant Polysaccharides Modulate Immune Function via the Gut Microbiome and May Have Potential in COVID-19 Therapy, Molecules. 2022 May;27(9):2773.