

<<第一健康>>

图书基本信息

书名：<<第一健康>>

13位ISBN编号：9787200054040

10位ISBN编号：7200054046

出版时间：2004-07

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会

页数：106

字数：130000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

免疫是指机体接触“抗原性异物”或“异己分子”而产生的一种特异性生理反应，其作用是识别和排除抗原性异物，以此来维持机体的生理平衡。  
而免疫力就是机体发生免疫作用的能力。  
通俗地讲，即指人体对种种疾病的抵抗能力。  
这一抵抗力来源于人体的免疫系统。

书籍目录

第一篇 免疫力话题 一、认识免疫力 二、免疫力降低的病症 三、免疫力的原因 四、饮食提升免疫力  
第二篇 天然食物提升免疫力 一、五谷吃出免疫力 大米 玉米 小麦 小米 薏米 黑米 糯米 燕麦 二、蔬菜  
吃出免疫力 萝卜 胡萝卜 红薯 土豆 山药 莲藕 白菜 圆白菜 油菜 菠菜 芹菜 生菜 莴笋 空心菜 韭菜  
茭白 蒜苗 茼蒿 竹笋 扁豆 茄子 青椒 菜花 西红柿 黄瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 香菇 金针菇 银耳 三、肉  
类水产吃出免疫力 四、豆子吃出免疫力 五、水果吃出免疫力 六、调味品吃出免疫力 七、饮品吃出免  
疫力

<<第一健康>>

章节摘录

插图：

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>