

<<三大病饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<三大病饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787545403039

10位ISBN编号：7545403037

出版时间：2009-9

出版时间：黎文献 广东省出版集团，广东经济出版社 (2009-09出版)

作者：黎文献 编

页数：212

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>

<<三大病饮食疗法>>

前言

身体健康是人们的良好愿望和追求。

随着社会的发展和进步，人民生活水平日益改善，如何防治疾病，提高健康水平是人们普遍关心的热门话题。

中医学“未病先防，既病防变”的“治未病”思想对防治疾病，提高健康水平具有积极的意义。

合理的平衡营养饮食是保证身体健康的物质基础。

医食同源，自古以来饮食疗法一直是中医学防治疾病的重要手段，特色鲜明，具有深厚的历史沉淀和广泛的群众基础。

五谷杂粮、新鲜蔬果、中药草药、家禽蛋肉等，经适当的配伍、烹饪，都可以成为防病治病的良方。

原广州中医药大学副教授黎文献退休后移居美国，在北美致力于介绍与推广中医药科学文化，在纽约等地进行了多场普及中医药健康知识讲座，反响热烈，广受欢迎。

本书是在黎副教授讲稿的基础上加以整理而成。

癌症、乙肝、糖尿病是临床常见的三大疾病，病程绵长，严重威胁人们的身体健康。

本书以问答形式回答读者一些需要了解和关心的癌症、乙肝、糖尿病防治热点问题，并介绍癌症、乙肝、糖尿病的日常保健食物、中(成)药、验方等，文字叙述简洁，语言通俗易懂。

<<三大病饮食疗法>>

内容概要

身体健康是人们的良好愿望和追求。

随着社会的发展和进步，人民生活水平日益改善，如何防治疾病，提高健康水平是人们普遍关心的热门话题。

中医学“未病先防，既病防变”的“治未病”思想对防治疾病，提高健康水平具有积极的意义。

合理的平衡营养饮食是保证身体健康的物质基础。

医食同源，自古以来饮食疗法一直是中医学防治疾病的重要手段，特色鲜明，具有深厚的历史沉淀和广泛的群众基础。

五谷杂粮、新鲜蔬果、中药草药、家禽蛋肉等，经适当的配伍、烹饪，都可以成为防病治病的良方。

原广州中医药大学副教授黎文献退休后移居美国，在北美致力于介绍与推广中医药科学文化，在纽约等地进行了多场普及中医药健康知识讲座，反响热烈，广受欢迎。

本书是在黎副教授讲稿的基础上加以整理而成。

癌症、乙肝、糖尿病是临床常见的三大疾病，病程绵长，严重威胁人们的身体健康。

本书以问答形式回答读者一些需要了解和关心的癌症、乙肝、糖尿病防治热点问题，并介绍癌症、乙肝、糖尿病的日常保健食物、中（成）药、验方等，文字叙述简洁，语言通俗易懂。

<<三大病饮食疗法>>

作者简介

黎文献，广东省怀集县人，1932年出生。

曾任广州中医药大学副教授、副主任医师。

从事中医针灸学医、教、研40余年。

主编《中国常用民间疗法》、《针灸简易取穴法》、《针灸穴位挂图》、《足部反射区图》等专著，受到专家好评，并远销世界多孺。

发表学术论文20多篇，其中《巨刺法治疗痹证及机制探讨》、《针灸足三里穴前后血浆皮质醇的变化》被译成英文，刊登在《国际临床针灸杂志》。

入选《中国当代中医名人志》，并被加拿大及阿根廷中医针灸学会聘为顾问。

现已退休，定居美国纽约。

<<三大病饮食疗法>>

书籍目录

前言第一章 癌症防治问答与饮食疗法第一节 癌症防治问答1. 如何增强免疫力2. 癌症与自由基有何关系3. 微量元素与防癌有何关系4. 食鱼油可防癌吗5. 膳食纤维可防癌吗6. 维生素可防癌吗7. 蔬菜水果可防癌吗8. 哪些食物可能致癌9. 高脂饮食会致癌吗10. 黑色锅垢会致癌吗11. 防癌饮食为什么要“以素为主, 荤素搭配”12. 饮食防癌“十一要”是什么13. 食物为什么能防癌14. 食物为什么有抗化学致癌物的功效15. 食物为什么能控制失控的细胞生长16. 食物为什么能限制肿瘤的营养和生长17. 减少患癌有哪三个要点18. 癌症与饮食的关系大吗19. 我们应该怎样“吃”20. 世界癌症基金会的饮食预防癌症14种方法是什么21. 我国防癌膳食的建议有哪些22. 炒菜时怎样防癌23. 为什么不提倡老火熬汤24. 为什么说果蔬沙拉好处多25. 为什么食卤鱼(咸鱼)易患鼻咽癌26. 没有腌透的咸菜能不能吃27. 喝豆浆有哪五忌28. 为什么多吃鸡蛋能防癌29. 为什么多吃猪血能防癌30. 专家为何建议少吃红肉31. 肉食中残留的合成激素会不会致癌32. 隔夜炒好的蔬菜应少吃吗33. 为什么不能生吃鱼、虾34. 常吃鸡、鸭屁股会致癌吗35. 多糖类食物为何能抗癌36. 蔬菜为什么不能在冰箱里久放37. 常饮电热饮水机的水为何对防癌不利38. 为什么常吃烫食易得口腔、食道癌39. 为什么鲜肉反复冷冻易生致癌物40. 为什么经常吃夜宵容易患胃癌41. 味精会不会致癌42. 为什么食谱常变有助防癌43. 微波炉有防癌功效吗44. 鲜果、鲜菜汁为什么称为人体的清道夫第二节 癌症防治食物1. 番薯(红薯、地瓜)2. 芦荟3. 芦笋(龙须菜)4. 菜花(花椰菜)5. 卷心菜(洋白菜、包心菜、椰菜)6. 芹菜7. 茄子8. 甜椒9. 胡萝卜10. 芥菜11. 番茄(西红柿)12. 葱(青葱)13. 绿茶14. 橄榄油15. 薏苡仁16. 黄豆17. 鲍鱼18. 海参19. 带鱼20. 泥鳅21. 水鱼22. 乌龟23. 鱼鳔24. 鲨鱼25. 猴头菇26. 香菇27. 银耳第三节 防癌药膳1. 香菇豆腐饭2. 薏苡仁莲子粥3. 莲子人参汤4. 山参丹麦甲鱼5. 大蒜炖生鱼6. 归参焖鳝鱼7. 香菇蒸鲤鱼8. 夏枯草海带煲猪瘦肉9. 薏苡仁粳米鸡10. 紫皮蒜11. 三豆饮12. 无花果炖瘦肉13. 姜汁牛奶14. 牛奶蜂蜜饮15. 米汤冰糖慈姑糊16. 参芪杞子炖品17. 双耳猪肺汤18. 罗汉果煲猪肺19. 雪梨煲鱼腥草20. 鸡蛋三七汤21. 鳝鱼杂烩22. 花旗参肉汤23. 莲鹤双花露24. 石上柏瘦肉汤25. 参须清热茶26. 银耳莲子羹27. 马蹄薤菜汤28. 薏苡仁槐莲汤29. 牡蛎肉海带丝汤30. 杞子猪肉甲鱼汤31. 银耳清润汤32. 鸽肉大枣饭33. 鲜鱼豆腐汤34. 参须炖汤35. 灵芝煲草龟36. 黄芪杞子炖甲鱼37. 淮杞炖鸡肉38. 橄榄罗汉果饮第二章 乙肝防治问答与饮食疗法第一节 乙肝防治问答1. 肝脏的位置和生理功能是怎样的2. 肝脏的再生能力强吗3. 病毒性肝炎临床如何分类4. 乙型肝炎常见的感染传播途径有哪些5. 乙肝带菌者预后如何6. 肝功能化验检查项目有哪几种7. 乙肝治疗为何应以抗病毒为主8. 治乙肝病为何要坚持9. 慢性乙肝保健如何做到三分治七分养10. 慢性乙肝大三阳、小三阳是否需要采取治疗11. 为什么说良好的心情是治疗乙肝的秘诀12. 邓铁涛教授谈乙肝如何治疗13. 硒为何有增强免疫、保肝护肝功能14. 乙肝患者如何用药15. 乙肝患者盲目追求“转阴”为何极易上当16. 乙肝表面抗原在患者体内存在的时间有多长17. 如何正确看待乙肝病情发展“三部曲”18. 乙型肝炎病毒标志物的含义是什么19. 什么是“大三阳”、“小三阳”10. “大三阳”是否病情很严重21. 检查结果“大三阳”、“小三阳”, 谁重谁轻22. “小三阳”需要治疗吗23. “大三阳”如何转归24. 何为无症状HBeAg携带者25. 临床上有无转阴特效药26. 无症状HBsAg携带者要不要接种乙肝疫苗, 如何进行自我保健27. 如何区别对待乙肝表面抗原阳性患者28. 乙肝病毒表面抗原携带者平时应注意哪些事项29. 乙肝患者能否结婚生育30. 乙肝患者能过性生活吗31. 乙肝病毒能通过父亲传播吗32. 何为“双阳孕妇”, 其应如何进行免疫33. 孕妇是乙肝无症状感染者, 新生儿该如何进行免疫和喂养34. 小儿病毒性乙肝治疗应注意什么35. 如何认识乙肝的误区36. 乙肝疫苗有必要3年接种1次吗37. 如何认识慢性乙肝的治疗38. 病毒性肝炎患者都需要干扰素治疗吗39. 哪些患者不宜使用干扰素治疗40. 乙肝病毒携带者如何做好“自治”与“外援”双管齐下41. 如何确定慢性乙肝的治疗对象、治疗时机42. 病毒性肝炎如何进行康复调摄43. 如何解读乙肝病毒血清标志物的乙肝两对半临床意义44. 乙肝治疗有哪些宜忌45. 乙肝患者饮食有哪些原则46. 肝炎患者饮食如何进行荤素搭配47. 肝炎患者的饮食有哪些禁忌48. 蜂胶对乙型肝炎有疗效吗第二节 乙肝防治食物1. 牛奶2. 鸡蛋3. 鱼4. 泥鳅5. 鲫鱼6. 鲤鱼7. 红薯8. 鸡肉9. 兔肉10. 猕猴桃11. 番茄12. 蘑菇、香菇13. 马铃薯14. 蜂蜜15. 黄豆16. 胡萝卜17. 大枣18. 云芝19. 苦苣菜20. 越橘21. 水飞蓟第三节 乙肝药膳1. 茵陈粥2. 五味虎杖蜜3. 萝卜炒肝片4. 大枣柑橘饮5. 大枣瘦肉汤6. 赤小豆花生饮7. 陈皮山药鸭8. 加味车

<<三大病饮食疗法>>

前叶粥9. 枸杞山药鳖甲汤10. 银耳莲子蛋汤11. 银耳粥12. 银耳杞子里脊汤13. 香菇木耳汤14. 香菇烩肚丝15. 软炸鲜蘑菇16. 茵陈公英粥17. 茯苓大枣粥18. 丹参田鸡汤19. 山药桂圆炖甲鱼20. 泥鳅炖豆腐21. 泥鳅粉22. 猕猴桃田基黄汁23. 鲫鱼赤豆汤24. 大枣花生糖水25. 带鱼女贞饮

第四节 辅助治疗乙肝验方1. 董氏抗乙肝 号2. 董氏抗乙肝 号3. 董氏抗乙肝 号4. 董氏抗乙肝 号5. 清热解毒冲剂6. 八子养肝汤7. 清热解毒汤8. 乌鸡四黄汤9. 乙肝灵汤10. 肝炎 号11. 枝莲柴胡汤12. 乙肝饮13. 蚂蚁乙肝宁14. 固本方

第五节 辅助治疗乙肝中成药1. 苦参碱注射液2. 茵栀黄注射液3. 猪苓多糖注射液4. 云芝肝泰胶囊5. 乙肝解毒胶囊6. 乙肝扶正胶囊7. 鸡骨草肝炎丸8. 大黄螭虫丸9. 肝复乐片10. 五酯片11. 益肝灵片

第三章 糖尿病防治问答与饮食疗法第一节 糖尿病防治问答1. 什么叫1型、2型糖尿病2. 糖尿病的诱因有哪些3. 什么是空腹血糖和餐后2小时血糖4. 糖尿病血糖控制有哪些标准5. 口服降糖药降血糖的主要作用过程是什么6. 降血糖的激素是什么7. 高纤维素饮食对防治糖尿病有何意义8. 微量元素缺乏会给胰腺带来什么损害9. 怎样正确对待糖尿病的“饥饿”与“饱腹”感10. 服降糖药就可以不控制饮食吗11. 糖尿病患者宜不宜喝咖啡12. 糖尿病患者吃“干饭”好还是吃“稀饭”好13. 2型糖尿病患者能否喝蜂蜜14. 糖尿病患者饮水要限制吗15. 糖尿病患者不吃饭怎么血糖还高16. 糖尿病患者的餐次应如何安排17. 糖尿病患者为什么要控制饮食18. 餐后高血糖如何处理19. 糖尿病患者节假日应注意什么20. 糖尿病有哪些保健方法21. 糖尿病患者如何选用蔗糖代用品22. 糖尿病患者为何需多饮水23. 糖尿病患者可不可以喝粥24. 糖尿病患者饮食治疗十大原则是什么25. 糖尿病患者感冒时的血糖会升高吗26. 糖尿病肾病患者蛋白质如何摄入27. 南瓜是否有降糖的作用28. 一个错误的传说为何蒙了我们多年29. 荔枝有降血糖作用吗30. 苦瓜能治疗糖尿病吗31. 糖尿病患者如何选择吃水果32. 蜂胶对糖尿病患者有哪些保健作用33. 糖尿病患者为何宜少食多餐34. 糖尿病患者是否可以饮酒35. 糖尿病患者饮食的“六个不要”是什么36. 糖尿病饮食口诀是什么37. 常用糖尿病术语英文缩写有哪些38. 碳水化合物为何不宜控制过严39. 糖尿病患者的脂肪摄入量为何要减少40. 蛋白质的供应量为何要充足41. 糖尿病患者为何要进行适量的体育运动42. 如何按压脚部反射区防治糖尿病

第二节 糖尿病防治食物1. 苦瓜2. 南瓜3. 空心菜4. 洋葱5. 芦笋6. 番薯叶(红薯叶)7. 胡萝卜8. 白萝卜9. 兔肉10. 黄鳝11. 泥鳅12. 猪横利(猪脾)13. 鲫鱼14. 柚子15. 菠萝16. 樱桃17. 西瓜18. 草莓19. 罗汉果20. 小米(粟米)21. 黄豆和豆浆22. 荞麦23. 赤小豆24. 黑芝麻25. 黑豆26. 香菇(冬菇)27. 海带28. 山药29. 薏苡仁30. 茶叶31. 银耳(雪耳、白木耳)

第三节 糖尿病药膳1. 猪横利葛粉茶2. 苦瓜炖蚌肉3. 沙参马蹄炖猪肚4. 玉竹煲兔肉5. 玉竹麦冬鸭6. 芦笋粥7. 玉米须猪横利汤8. 葛根山楂炖牛肉9. 西洋参鲫鱼汤10. 山药南瓜汤11. 消渴汤12. 大枣鸽肉饭13. 清蒸参芪鸡14. 魔芋拌黄瓜15. 芝麻黑豆糊16. 枸杞韭菜炒虾仁17. 猪横利杞子海参汤18. 茯苓山药肚19. 芝麻山药降糖糕20. 泥鳅山药黄芪汤21. 黄鳝药膳汤22. 健脾降糖饮23. 参芪降糖方24. 生脉参甘饮25. 抑糖汤26. 滋燥降糖汤27. 姜汁黄鳝饭28. 山药莲子粳米粥29. 益脾饼30. 玉米扁豆大枣粥31. 附子羊肉汤32. 参冬粥33. 黑鱼芪菇汤34. 菊花山楂茶35. 养肝明目汤36. 红茶饮37. 骨碎补粳米粥38. 苦瓜绿茶39. 玉米须茶40. 祛脂茶41. 菊花茶42. 山药黄芪饮43. 五汁饮

第四节 辅助治疗糖尿病的中药单验方1. 人参方2. 黄连方3. 天花粉4. 地骨皮饮5. 白僵蚕煎剂6. 黄柏煎剂7. 荔枝单方8. 番石榴制剂

第五节 辅助治疗糖尿病中成药1. 参芪降糖胶囊2. 消渴丸3. 世良降糖丸4. 玉泉丸

<<三大病饮食疗法>>

章节摘录

插图：27．喝豆浆有哪五忌(1)忌用保温瓶装豆浆：豆浆中的皂素能使保温瓶内壁的水垢溶于豆浆，而水垢含有镉、砷等致癌物，天长日久会影响健康。

(2)忌加红糖：红糖含有草酸、苹果酸等有机酸，可以和豆浆中的蛋白质产生沉淀物，影响口感。

(3)忌冲鸡蛋：鸡蛋中的黏蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，失去营养价值。

(4)忌不煮透：生豆浆中的胰蛋白酶抑制剂能抑制胰蛋白酶的活性。

(5)忌过量：100g豆浆含4.4g蛋白质，喝得太多会引起蛋白质过量性消化不良。

28．为什么多吃鸡蛋能防癌鸡蛋是鸡的生殖细胞，根据外观的色泽有白色和棕色两种。

鸡蛋是自然界最完善的食物之一，可以提供均衡的各种营养要素，具有一定的抗癌作用。

(1)防癌抗癌：已知维生素B2可以分解黄曲霉毒素，缺乏时可导致肝癌，给小鼠喂缺少维生素B2的饲料，5个月后全部患癌，而在饲料中添加维生素B2或蛋黄粉，则全部未患癌症。

因此，每天吃1~2只含有丰富维生素B2、维生素A的鸡蛋，对防癌、抗癌有益。

如在饲料中添加硒和锌，生产的富硒、富锌鸡蛋可能防癌作用更好。

蛋清含有的光黄素和光色素有抑制致癌病毒——EB病毒繁殖、防止细胞癌变的作用。

(2)扶正滋补：蛋白(蛋清)位于蛋黄的四周，含有11%的蛋白质；蛋黄含18%的蛋白质、33%的脂肪以及碳水化合物、矿物质、维生素等营养物质。

鸡蛋具有滋补强身、营养补虚的功效，是不可多得的天然滋补品。

对久病体质虚弱，肿瘤营养不良的患者，具有滋补强身的作用。

29．为什么多吃猪血能防癌猪血早在孙思邈的《千金方》中已入药，营养丰富，实验提示有抗癌功效。

(1)防癌抗癌：利用猪血制成的原卟啉钠和卟啉衍生物及其制品对呼吸道、消化道、泌尿道、皮肤等部位的早期肿瘤治疗有效。

猪血中的微量元素钴，能参与体内的新陈代谢，促进造血功能，参与维生素B12的合成，可以抑制体内肿瘤细胞的生长。

国内有报道，用新鲜猪血治疗白血病有效。

(2)滋补强身：消化道肿瘤患者手术后，用猪血提取的混合氨基酸要素膳食，能改善体质、增加食欲、改善营养不良，是一种价廉物美的补品。

30．专家为何建议少吃红肉美国癌症学会发布的《饮食须知》提出，防癌要多吃蔬菜，少吃肉类，尤其是少吃含动物脂肪高的牛、羊、猪等红色的肉。

为什么多吃红肉能增加患癌症的可能性？

(1)调查资料：有研究发现，每月进食150g红肉的女性，患结肠癌的危险比每月吃30g红肉的女性高150%，而且红肉进食量越高，风险越大。

(2)红肉与女性癌症：红肉的脂肪含量高，饱和脂肪的比例也比较高，容易引起肥胖和雌激素水平增高、月经初潮时间提前，并诱发与激素有关的乳腺癌、卵巢癌等。

(3)熟肉与癌症：在加丁过的肉类制品中，红肉中的杂环胺对啮齿类动物的乳腺和结肠有致癌作用。

英国的一项流行病学调查认为，肉食特别是红肉的高摄入，确实与乳腺癌的风险上升有关。

同时多项研究表明，肉食特别是红肉和肉类制品的高摄入是导致大肠癌、前列腺癌、胰腺癌的危险因素。

肉类食物在高温烹饪、烧烤加工过程中，十分容易产生各种致癌物。

(4)防癌对策：根据世界癌症基金会的建议，如果饮食中非要包括红肉的话，其所提供的热量，应少于每天输入总热量的10%，最有效的方法是以白色的肉(鱼肉、鸡肉和鸭肉)代替红肉。

31．肉食中残留的合成激素会不会致癌激素是调节机体生长发育和新陈代谢的重要物质，在动物饲料中添加合成激素，可以刺激幼鸡和幼鸭早期发情交配，或加速生长发育，容易长膘。

(1)调查资料：食用残留这类激素的肉制品，可使女童出现性早熟，进入青春期后的患癌危险性增加，可能诱发生殖器官的肿瘤。

(2)实验研究：用己烯雌酚口服或皮下注射，可诱发小鼠或大鼠的乳腺癌、淋巴癌、卵巢癌及子宫癌，

<<三大病饮食疗法>>

在人体的临床研究中也有类似的发现。

孕激素本身可增加肿瘤的发生率，并加剧化学致癌物、病毒的致癌作用。

妊娠早期服用较大量的孕激素，可使胎儿生殖器官上皮细胞发生突变，潜伏期长达14~22年，并可能发展成生殖器官的恶性肿瘤。

(3)防癌对策：不食含过量合成激素的鸡及肉类食物，不给女童食用这类营养保健品，妊娠期妇女应禁食含雌激素的食物、营养液以及不合格的肉制品。

32. 隔夜炒好的蔬菜应少吃吗(1)隔夜蔬菜不好：有些人把吃剩的蔬菜放过夜第二天吃，或晚上将第二天的菜烧好，这样容易引起亚硝酸盐中毒。

原因是白菜、菠菜等蔬菜含大量的硝酸盐，煮熟后隔夜存放，食用后被大肠杆菌等细菌还原成有毒的亚硝酸盐，容易引起毒副作用，最好少吃。

(2)有碍防癌：隔夜蔬菜中的亚硝酸盐，在人体内可以和胺类物质结合，产生有致癌作用的亚硝胺，长此以往致癌物的毒性日积月累，肯定对身体健康有害。

(3)防癌对策：专家建议，隔夜蔬菜少吃为好，特别不要长期吃，对预防癌症不利，应当加以纠正。

33. 为什么不能生吃鱼、虾生吃鱼、虾容易引起副溶血性弧菌食物中毒。

其实这种细菌经80℃高温1分钟即可杀灭，所以不要生吃或吃未彻底煮熟的鱼、虾等海产品。

另据报道，生吃鱼、虾可感染肝吸虫病，严重时出现黄疸、肝硬化腹水等症状，有的患者甚至容易患肝癌，所以不能生吃鱼、虾等海产品。

34. 常吃鸡、鸭屁股会致癌吗(1)鸡鸭屁股有害：在鸡的肛门后上方，与突起的部位之间的腺腔，生物学家叫“腔上囊”，内有大量的淋巴细胞和吞噬能力很强的巨噬细胞，里面有大量的细菌、病毒及各种各样的有害物质，所以食用时有异味，并不是风味食物。

(2)动物实验：研究发现，鸡鸭体内的各种污染物，既不能分解，也无法排出，集中储存在腔上囊内，腔上囊对各种有害物质有富集作用，当然也包括致癌物。

加工时，即使用开水煮，也不容易破坏，长期食用鸡、鸭的屁股和腔上囊，摄入有害的致癌活性物，会危害健康，容易引起胃肠道和肝脏的癌变。

(3)防癌对策：杀鸡、鸭时，应该将肛门及腔上囊一起切除，鸡、鸭屁股最好不要吃。

35. 多糖类食物为何能抗癌香菇、蘑菇等植物中含有各种多糖，多糖由10个以上单糖分子缩合而成，为天然大分子物质，无甜味，除供给能量外，具有复杂的生理活性和功能。

(1)扶正固本，增强免疫：有的多糖激活T淋巴细胞、B淋巴细胞和吞噬细胞，促使抗体形成，使机体对肿瘤细胞产生免疫功能，抵御病毒的侵袭。

如云芝多糖、茯苓多糖、裂褶菌多糖，有显著的抗肿瘤、保护肝功能、抗病毒感染等作用。

(2)保护黏膜，抗毒消炎：有的多糖能在呼吸道黏膜上形成保护膜，发挥脱敏止咳作用；有的存肠道形成保护膜，发挥屏障作用，阻止毒素的吸收。

经常服用一些多糖类食物，能加强自身防御机能，抵抗疾病，延缓衰老。

研究表明，人参、党参、黄芪、黄精等食品，也有大量的多糖，为天然的免疫调节剂。

<<三大病饮食疗法>>

编辑推荐

《三大病饮食疗法:癌症·乙肝·糖尿病防治问答》是由广东经济出版社出版的。

<<三大病饮食疗法>>

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>