

<<增强免疫力的饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<增强免疫力的饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787807077497

10位ISBN编号：7807077492

出版时间：2007-9

出版时间：黄山书社

作者：（星野泰三 著，韩锐 译）

页数：88

字数：50000

译者：韩锐

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>

<<增强免疫力的饮食疗法>>

内容概要

免疫力是维持人的健康的三大要素之一，是体内抵抗病毒的强大屏障。
最为有效的提高免疫力的方法就是“饮食”。

只要方法正确，吃自己喜欢的食物就可以极大地激活体内的能量，有效地预防病毒的入侵。

本书采用图解的形式，详细地介绍了各种增强免疫力的食材，以及充分发挥这些食材作用的烹调方法以及正确的搭配方法，既简单科学，又容易坚持和见效。

<<增强免疫力的饮食疗法>>

作者简介

星野泰三，1960年出生于东京都，1988年毕业于日本东京医科大学，医学博士。

历任同所大学研究生院、美国卫生研究所、东京医科大学讲师。

2003年起担任综合医疗村理事长，是综合医疗学会发起人，兼任日本东洋医学会专门医生，专攻癌症以及过敏症的免疫疗法。

<<增强免疫力的饮食疗法>>

书籍目录

前言 常识测验 选择“增强免疫力的食物” 1用“进攻的食材”来杀敌 进攻的免疫力 免疫系统每天都在战斗 进攻的免疫力 淋巴球是免疫系统的中坚力量 食物的选择方法 浅色蔬菜也可以增强免疫力 食物的选择方法 用搭配的方法提高维生素的效力 食物的选择方法 植物性饮料可以提高免疫力 食用方法 生鱼片可以制造杀伤性T细胞 食用方法 肉菜与用紫苏油调制的蔬菜色拉搭配食用 食用方法 在菜品中加入粉状的香辛料 食物的选择方法 蘑菇具有良好的抗癌功效 生活习惯 锻炼免疫力的运动2 阻止病毒侵入的防身食物 防身的免疫力 敌人来自哪里? 防身的免疫力 皮肤和大肠是防身的据点 食物的选择方法 用含胡萝卜素的蔬菜当做保护粘膜的铠甲 食用方法 一天两餐,专吃未精制的谷类 食用方法 每天喝大酱汤可远离癌症 食用方法 三种豆子一起吃能均衡补充营养 食用方法 甜点要选择加了水果和蔬菜的酸奶 食物的选择方法 鲨鱼软骨会使免疫力低下吗? 生活习惯 洗洗冲冲——清洁的生活可以提高防病能力3 了解免疫系统的机理 病毒的机理 人为什么会感冒 病毒的机理 能破坏免疫系统的、恐怖的HIV病毒 免疫的机理 白细胞协同作战是关键 免疫的机理 白细胞在骨头中被制造出来 免疫的机理 若不注意,人20岁就会开始衰老 免疫的机理 体内最大的免疫器官是大肠 免疫的机理 免疫力过强或过弱都不行 生活习惯 清理房间,远离灰尘4 吃喜欢的食物激活体内能量 恢复免疫力 压力会削弱免疫力 恢复免疫力 笑一笑有利于提高免疫力 饮食习惯 吃甜食时搭配饮用花茶 饮食习惯 外出就餐时巧食沙拉 饮食习惯 区分下酒菜和正餐 饮食习惯 避免食用危险的添加剂 生活习惯 边听音乐边做家务或做运动,心情更愉快5 充分利用免疫力战胜疾病 疾病和免疫力 正确地摄取营养可以增强免疫系统的能力 免疫疗法 击退癌细胞的“淋巴球疗法” 免疫疗法 温热疗法促进免疫活动 免疫疗法 恰到好处地利用免疫疗法 辅助疗法 配合中药疗法效果倍增 辅助疗法 营养品是饮食生活的好帮手

<<增强免疫力的饮食疗法>>

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>