

<<免疫力常見關鍵101問>>

图书基本信息

书名：<<免疫力常見關鍵101問>>

13位ISBN编号：9789868822030

10位ISBN编号：9868822033

出版时间：大中國(采舍)

作者：蕭千祐 著

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>

<<免疫力常見關鍵101問>>

內容概要

提到免疫力，大家馬上想到就是感冒，因為多數人認為免疫力較佳，就不容易感冒，但是跟免疫力有關的疾病其實很多，過敏相關疾病就是免疫失調的重要例子。

近年來環境污染格外嚴重，還有食品添加物的氾濫，已經造成人體免疫力失調，因此一到中年，許多免疫相關疾病紛紛上身，讓人苦惱萬分。

免疫力其實是一個動態平衡，過猶不及其實都不是好事。

要提升免疫力，比較建議平日應多吃富含植化素的蔬菜水果，尤其是深色的種類。

另一方面，攝取優質的蛋白質也非常重要，包括蛋、豆、魚肉類等食物，而素食者應多吃燕麥及堅果雜糧，以彌補微量元素的不足。

對於早上無法攝取蔬果的人，則應注意如何攝取一些纖維，包含打一杯留下纖維的蔬果汁或泡一杯綜合性的蔬果酵素粉，其實都是不錯的選擇，不過須注意綜合性的蔬果酵素粉的製程是否採用冷凍乾燥的方式，才不會造成營養素的大量流失。

術後或癌症復原期的病患，由於多半食欲不振，可考慮採用胺基酸補充劑，來提升免疫力，不過當您想要使用這些補充劑時，需要透過專業的諮詢，而這些建議和方式也都會在書中一一呈現。

有關過敏相關疾病，一直是許多人困擾的問題，包括氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、類風濕關節炎等，在書中將有詳細的介紹，對於多數人的常見的疑問，在書中也特別說明，希望藉由此書，讓讀者能儘快解決心中的困惑。

許多朋友常會聽到許多食療和保健食品，但是很多來源沒有憑據，所以必須透過正確的訊息，才能真正找到安全、有效的食療和保健產品，如此才能真正調整免疫力，而這些相關訊息，將一一整理在本書中，讓讀者可以很快找到自己的需求，重新打造提升免疫力的最佳飲食計畫，也希望相信透過本書的引領，讓您變成親友心目中的「健康達人」。

<<免疫力常見關鍵101問>>

作者簡介

蕭千祐 營養師 學歷 台北醫學大學保健營養學博士進修 台北醫學大學保健營養學碩士
國家營養師高考及格 經歷 常受邀至各大企業、公教單位演講，致力於養生飲食及營養教育推廣。

專長 養生保健飲食推廣、保健食品開發與教育訓練、減重策略規劃與營養教育。

營養教育理念 從事營養教育多年，一直強調排毒、防病的三關鍵，就是「吃的食物要對」、「吃的時間要對」、「吃的方式要對」，而這樣的觀念和技巧，希望透過更多演講和推廣，讓更多人實踐和受惠。

<<免疫力常見關鍵101問>>

書籍目錄

- 編輯室報告 2 免疫下滑，疾病上身 5 初識你的免疫力 001 免疫力檢測----你的免疫力失調嗎？
002 什麼是免疫力？
- 006 各年齡層的免疫力狀態 010 身體保衛隊與疾病奮戰 015 免疫系統總動員 016 免疫系統失調時 030 聰明吃出免疫力 079 免疫力與藥物殺傷力 080 良好的免疫力，來自正確的飲食與生活 082 免疫力的天然保健品----食物中的營養成分 090 免疫力常見的 101 個關鍵問題 107
- 揭開免疫力面紗 108 免疫力等於抵抗力嗎？
.....108 免疫力愈強愈好？
.....109 為何說皮膚與黏膜組織是免疫系統的第一道防線？
.....110 免疫力低落從腸道開始？
.....111 與免疫機能相關的疾病，該看哪一科？
.....112 有針對免疫力做的健檢嗎？
.....113 節食減重會不會降低免疫力？
.....114 自由基也會損害免疫力？
.....114 壓力會壓垮免疫力？
.....115 日常生活增免疫 116 運動過度，反而造成免疫力下降？
.....116 哪些運動維護免疫力的效果佳？
.117 環境太乾淨，反而容易過敏？
.....118 泡澡可提高免疫力？
.....119 聽說精油按摩可以增強免疫力？
.120 打坐、靜心也會增強免疫功能？
.121 睡眠和免疫功能有關係？
.....121 笑一笑也能增強免疫力？
.....122 好的人際關係對免疫機能也有影響力？
.....123 免疫力飲食警戒區 124 營養不良是免疫力殺手？
.....124 吃甜食為什麼會降低免疫力？
.....125 含糖飲料會扼殺免疫力？
.....126 為什麼油炸食物會使免疫力降低？
.....127 太晚進食會影響免疫機能？
.....128 殘害免疫力的六大食物？
.....128 免疫力飲食安全區 129 胺基酸能有效增強免疫力？
.....129 手術後病患補充胺基酸，可降低術後感染？
.....131 癌症病患做化療、放療時，要多攝取胺基酸？
.....132 酵素也是增強免疫力不可或缺的物質？
.....133 生機飲食對免疫機能有正面幫助？
.....134 菇類為什麼能調節免疫系統？
.....135 三餐怎麼吃，能維持最佳的免疫系統？
.....135 海藻類食物是優秀的免疫成分來源？
.....136 深海魚有助於緩解免疫反應？
.....137 番茄真是免疫好食物？
.....138 山藥如何增強免疫力？
.....139 想要擁有良好免疫力，就要多吃青江菜？
.....140 十字花科蔬菜都是免疫力食物？
.141 苦瓜是免疫力的好幫手？
.....142 芝麻可以吃出免疫力？
.....143 多吃柑橘類水果，可提升免疫力？

<<免疫力常見關鍵101問>>

-144 多吃大蒜可活化免疫機能？
-144 優酪乳是增強免疫力的好食品？
- .145 多喝茶，到底能不能增強免疫力？
-146 提升免疫力如何「補」 147市面上有什麼可增強免疫力的營養品？
-147 該如何選購免疫保健品？
-148 蜂膠可以幫助調節免疫力？
-149 聽說蜂王漿也能調節免疫力？
- 它跟蜂膠不一樣嗎？
-150 人參可以幫助提升免疫系統？
-151 怎麼利用中藥增強免疫力？
-151 靈芝真的可以提升免疫力嗎？
-152 刺五加可活化免疫系統？
-153 冬蟲夏草為什麼能調節免疫機能？
-155 活化免疫機能，紅麴有「補」？
- .156 枸杞子可以調整免疫機能？
-156 綠藻可使免疫細胞增生？
-157 免疫力與疾病 159國人對那些食物最容易過敏？
-159 怎麼知道自己對什麼東西過敏？
- .160 為什麼醫師總是說餵母乳對過敏兒比較好？
-161 過敏體質的人應少吃哪些食物？
- .162 奇異果到底是抗過敏，還是引發過敏反應？
-163 多喝咖啡可以避免過敏上身？
-163 鮪魚究竟是抗敏還是致敏食物？
- .164 孕婦的飲食會影響胎兒出生後的過敏體質？
-165 懷孕多吃益生菌，可以降低過敏兒的產生？
-166 過敏性鼻炎可能是頭痛、頭暈的病源？
-167 過敏體質的父母，該如何降低嬰兒的遺傳率？
-167 食物會不會誘發過敏性鼻炎？
-168 鹽水洗鼻子，可治過敏性鼻炎？
- .169 過敏性鼻炎患者少吃寒性食物？
- .169 過敏性鼻炎可多吃益生菌？
-170 過敏性鼻炎患者可用黃耆進行食療？
-171 氣喘都是由過敏原所引起的嗎？
- .172 常用外食所附的免洗筷，容易導致氣喘？
-173 有氣喘的人為什麼應盡量避免吃冰？
-174 魚油有助於改善氣喘？
-175 多吃豆類，可降低氣喘的發作率？
-176 過敏的氣喘患者可以多吃洋蔥？
- .177 聽說寒性食物吃太多，容易引發異位性皮膚炎，那該怎麼辦？
-178 塗抹精油可改善異位性皮膚炎病症？
-179 異位性皮膚炎患者是否有飲食上的特殊限制？
-179 異位性皮膚炎患者可多吃黃橘色蔬果？
-180 紅（糙）薏仁有助於改善異位性皮膚炎症狀？
-181 食物中毒是否會引起蕁麻疹？
-182 海鮮容易誘發蕁麻疹？
-183 蕁麻疹患者應如何注意飲食？
-184 民間偏方說韭菜可治蕁麻疹，真的嗎？

<<免疫力常見關鍵101問>>

-185 服藥的類風濕性關節炎病患，是否有特別的飲食禁忌？
-186 過敏體質孕婦發生妊娠蕁麻疹，怎麼辦？
-186 多吃紅肉，對類風濕性關節炎患者是補？還是害？
-187 類風濕性關節炎病患可以運動嗎？
-188 類風濕性關節炎患者該怎麼吃？
- .189 抗氧化食物對改善類風濕性關節炎有幫助？
-190 素食可減緩類風濕性關節炎症狀？
-190 橄欖油能預防類風濕性關節炎？
- .191 深海魚油能改善類風濕性關節炎？
-192 紅斑性狼瘡不是免疫力過低所引起？
-193 苜蓿芽可能引發紅斑性狼瘡？
-194 紅斑性狼瘡病患可以吃十全大補湯來補身體嗎？
- ..195 光敏性食物會誘發紅斑性狼瘡？
- .195 抗老化的營養保健品 DHEA，也可以改善紅斑性狼瘡？
-196 紅斑性狼瘡患者的日常飲食有何建議？
-198 附錄199—特別精選20種【提升免疫力食材】 200二最新收錄10種【提升免疫力保健食品】 201三營養師建議10道【增強免疫力食譜】 202

<<免疫力常見關鍵101問>>

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>