

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

图书基本信息

书名：《吃出超强免疫力（全新彩装）》

13位ISBN编号：9787501948680

10位ISBN编号：7501948682

出版时间：2005-05

出版社：中国轻工业出版社

作者：哈特维奇

页数：112

译者：谌志远，朱小玉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

内容概要

我们的身体有着一种非凡的自我康复和抵御疾病的能力——免疫系统的免疫力。但是，肌体这种自我康复和抵抗疾病的能力因我们对缺乏营养的食物的过多摄取而被逐渐削弱、损害和减退。本书将告诉你怎样通过均衡膳食来吸收促进免疫系统功能的营养物质，从而使人体达到最佳的健康状态。常见的疾病和不适，如周期性反复的感冒、哮喘、过敏、支气管炎、湿疹和长期的疲劳，都表明你的免疫系统需要增强。除此之外，压力和抑郁的情绪也会削弱身体的正常抵抗力。本书将告诉你有关加强免疫力的知识，掌握这些知识会让你身体健康，神采焕发，从而更加充分地享受生命的生机和活力！

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

书籍目录

推荐序

简介

第一部分 免疫系统指南

天然预防

免疫概念

免疫和疾病

免疫与饮食

增强免疫力

第二部分 增强免疫力的超级食物

水果和蔬菜

星级食物：甜菜根

星级食物：卷叶甘蓝

星级食物：葡萄柚

星级食物：鳄梨

坚果和种子

谷物

豆类

草本植物和香料

星级食物：大蒜

其他食物

星级食物：香菇

第三部分 增强免疫力以对抗常见病症

普通感冒和流感

耳鼻喉感染

小儿发热

支气管炎

膀胱炎

真菌性感染

单纯性疱疹

湿疹

牛皮癣

花粉热

哮喘

偏头痛

类风湿性关节炎

肠炎

艾滋病病毒和艾滋病

压力和慢性疲劳综合征

抑郁症和焦虑

癌症

缺血性心脏病

第四部分 增强免疫力的食谱

早餐

汤、开胃菜、零食和沙司

主菜、配菜和沙拉

甜点

果汁

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

草本饮料和糖浆
饮食计划
上佳食物

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

精彩短评

- 1、当当一直缺货，最近有了就赶紧买了。装帧非常精美，但内容似乎已经有些过时了...实用性不是很强。
- 2、印刷精美纸质也不错，食谱也介绍的很详细。就是作者是外国人，所以用的原料多是没有见过和听过的，也有可自己照着做的还没试过。
- 3、书还好，全是彩页。

《吃出超强免疫力（全新彩装）》

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:www.tushu000.com