

# 《如何提高孩子的免疫力》

图书基本信息

# 《如何提高孩子的免疫力》

## 内容概要

儿童期是每个人成长过程中极度脆弱、易受病毒攻击及感染的时期，精心照顾好您的孩子，提高他们的免疫力是保障他们健康成长的关键。在过去的30年中，许多研究得出结论，免疫系统虚弱与营养不良有着非同寻常的联系，对孩子来说尤其如此。加强营养对提高孩子的免疫力起着十分重要的作用。安娜·丹克奥斯华，资深饮食营养专家，她对通过增加营养来提高孩子的免疫力方面有着浓厚的兴趣。她致力于孩子饮食习惯的研究并有着丰富

# 《如何提高孩子的免疫力》

## 书籍目录

- 第一章 千焦耳能量和蛋白质
- 第二章 抗感染的维他命A
- 第三章 增强免疫力的铁
- 第四章 锌的抗感染角色
- 第五章 抗氧化营养素对抗自由基
- 第六章 应用生物工程制造的食品：功能食品
- 第七章 素食饮食和免疫系统
- 第八章 孩子生病期间的膳食
- 第九章 用营养品来增强孩子的免疫力
- 第十章 锻炼有助获得良好的免疫力
- 第十一章 均衡营养以增强孩子的免疫力
- 附录一：术语汇编
- 附录二：菜谱索引
- 附录三：数量转换

# 《如何提高孩子的免疫力》

## 精彩短评

1、就餐时不要喝豆奶；吃奶制品时避免饮用可乐、茶和可可饮料；孩子最好在运动前喝一杯流质，运动中每20分钟喝一杯75~100毫升的流质。

# 《如何提高孩子的免疫力》

## 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](http://www.tushu000.com)