

《营养免疫学》

图书基本信息

书名：《营养免疫学》

13位ISBN编号：9787508701059

10位ISBN编号：7508701054

出版时间：2006-4

出版社：中国社会出版社

作者：陈昭妃

页数：16

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

《营养免疫学》

内容概要

《营养免疫学》主要内容有最好的医生—自己体内的免疫系统；让人体自然对抗病菌侵袭——营养免疫学；如何吃才有益；身体系统的红绿灯；免疫系统的重要等。

《营养免疫学》

作者简介

陈昭妃，美国杨百翰大学微生物学博士。原籍台湾嘉义。

《营养免疫学》

书籍目录

第一篇 最好的医生—自己体内的免疫系统第一章 免疫系统的重要1. 免疫系统强弱影响身体健康2. 药物无法取代免疫系统功能第二章 免疫系统运作模式1. 关于免疫系统、2. 阵容强大的军队第三章 致命的病毒与失调的免疫系统1. 没有药物能真正治好感冒2. 病毒与细菌3. 病毒、癌症、爱滋病与免疫系统的关系第二篇 让人体自然对抗病菌侵袭——营养免疫学第四章 营养免疫学的重要1. 营养均衡与免疫系统的关联2. 免疫系统保健重于药物治疗第五章 “正确营养”带来的健康帮助1. 五种正确的营养观念2. 植物的营养内涵第三篇 如何吃才有益第六章 平衡免疫力的饮食策略1. 营养摄取的基本准则2. 简易检视三餐，轻松规划保健大计第七章 营养是健康的根本，食物是营养的来源1. 让你更健康长寿—抗氧化剂2. 新鲜蔬果蕴生机—植物营养素3. 抗病毒绝大发现——多醣体第八章 “菜市场”就是营养宝库1. 蔬菜摊2. 水果摊3. 中药店4. 奇珍食物5. 本草花园第四篇 身体系统的红绿灯第九章 身体系统总动员1. 皮肤系统2. 呼吸系统3. 消化系统4. 循环系统5. 骨骼肌肉系统6. 生殖系统7. 内分泌系统8. 神经系统第十章 了解药物的真相1. 维生素药丸2. 感冒药3. 肠胃药4. 止痛药5. 精神病药物6. 营养ABC7. 结语

《营养免疫学》

精彩短评

- 1、内容不错，学到很多关于营养的知识。
- 2、书很好，非常喜欢
- 3、书是好书，多学点看点都是有好处的知识是我们的财富。
- 4、因为老爸患了淋巴瘤，为了解与此相关的信息，读了此书。作者以图文并茂、深入浅出的方式，介绍了免疫系统的运作原理，略有中学生物基础的读者，都不难读懂。植物食物中含有的抗氧化剂、植物营养素、多醣体是对免疫系统非常重要的养料，但关于富含这三种有益物质的食物推荐实在不多，其中人参果实和仙人掌果实在国内少见，所以对怎么吃出健康的免疫系统，可实践性不高。书中还提到压力对内分泌系统和心态对神经系统的的影响过程，缓解压力与保持好心态对健康的重要作用可以此为据。总体而言，书中的理念都是我认同的，作为一般科普读物翻读挺好，别指望以此指导日常饮食。
- 5、买回来就迫不及待的看了，很好，很喜欢
- 6、身体健康是一生的福气，有这书真的很好！父母喜欢极了！推荐购买！
- 7、包装很完整 质量很不错 速度很快
- 8、这书，彩色的，不用说了，很正，内容也不错，值得看。
- 9、给爸妈买的，想让他们多学习一下，身体调理得棒棒的
- 10、营养和免疫结合，正确认知我们的身体
- 11、正在看，长了知识，为了身体健康值得购买
- 12、质量很好，内容也不错
- 13、正版非常好，今天想多买几本，结果发现没货了。很可惜。希望到货后通知我。
- 14、名气大，但是插图有点喧宾夺主，个人以为。
- 15、什么时候发货也不懂，都快20天了，还没收到货
- 16、:R151/7264
- 17、真本书很好，写的很有趣，内容知识非常有用，以后感冒发烧都不会去乱吃药打点滴了
- 18、真心应该看，
- 19、书侧面压破了
- 20、很用功地看了书，还划了重点。之前还看过视频呢~ 呵呵，怎么会忘记。
- 21、不推荐。。。营养均衡才是王道吧，整本书都在讲吃植物的好处。只记住了抗生素只对细菌有用，不能杀死病毒。
- 22、发货超迅速，老妈很喜欢看
- 23、内容一般，太笼统，不具体，参考借鉴作用小。
- 24、诶~
- 25、很棒的一本书内容很实用 就是快递一点也不快
- 26、让我懂了好多常识。
- 27、看上去很舒服，都是彩页的，内容比较浅，适合非专业的人看，浅显易懂。
- 28、早就通说这本书了 终于买到了 印刷不错 彩页的 满意
- 29、作者的核心就是建议读者改变生活习惯，提倡吃素。
- 30、书不错，慢慢了解营养学！
- 31、就是觉得内容很空洞，不深刻，等啦好久才有货，有些失望
- 32、这几次买的书都有破边，压皱的现象，象是旧书！
- 33、快递随便把包裹扔在我们社区小店门口，也不告诉店家帮忙看护。很不负责。书的封面封底都有破损，压皱，要挑一本送人都很难。不满意！
- 34、基础知识，过于罗列，看着神游，还是听她的讲座比较有趣和直观。
- 35、帮别人买的，内容、纸张挺好，评价不错！
- 36、仔细看了，泛泛而谈的内容比较多。
- 37、印刷非常的好，就是经常缺货，太抢手了，某宝上的都是影印版，比这儿差多了
- 38、价格比别家都贵。
- 39、当当不错的，各种好啊。

《营养免疫学》

- 40、都是彩页的，看着很舒服，内容也是我想要的，很喜欢，后悔买晚了
- 41、刚拿到书看了看目录，觉得内容很好。但是现在有一个问题就是我知道吃什么对自己的身体好是没有用的，因为那些东西很多都是不安全的！食品安全问题太严重了，对外边卖得东西严重缺乏信任！
- 42、快递超给力
- 43、这个商品不错~书很好，正版的，赞，很满意。
- 44、只能作为科普
- 45、不错，质量很好，一看就是正版
- 46、图片干净，印刷好，值得购买的。
- 47、归根到底一句话,不要吃药,多吃蔬果.
- 48、营养免疫学不错都是彩印纸张 很喜欢
- 49、其实可以更详细的。。
- 50、内容太浅显，不是我们想象的专业水平。
- 51、看网上说到癌的有介绍的这本书，所以买来看看，妈妈身体不太好！
- 52、不错，挺赞的~~快递超给力。
- 53、内容很全面，对缺乏养身知识的人来说很有帮助，值得一看。
- 54、的技能护肤他们不仅要分开模拟考法语课，发个邮件吗
- 55、内容写得很大概，帮助不太大。
- 56、worth read
- 57、图文并茂。。
- 58、这本书很好，很受益，有图片，乐于阅读
- 59、有些非常啰嗦的地方，但不失为一本科学的健康管理指导手册。
- 60、不错的书
- 61、不错不错''第一次在当当买书''挺快的''正品''东西很好''只不过书皮有些破损
- 62、这本书很不错,可以学到怎样提高自身的免疫系统,预防发病的机率,不错!
- 63、这本书内容很好，刚看了一小部分，觉得对健康很有益。
- 64、书太**没有实用
- 65、查资料专用
- 66、书打开的时候上边有些烂了，不过是为了书里内容去、也不去在意了
- 67、书很不错，内容很好，看了有收获。
- 68、好，又抢到一本~~~
- 69、不错，写的内容通俗易懂，容易理解！
- 70、很好的一本书，现在饮食习惯也开始调整。
- 71、书很好，也很通俗易懂，很适合对营养感兴趣的朋友们
- 72、被母上逼迫着读了一遍。。还行吧
- 73、很好的一本书，能学到很多东西，值得购买
- 74、很好 觉得有道理
- 75、学点营养知识，不生病才是真的好。
- 76、看近一半了，目前感觉不错
- 77、盼了一星期书终于收到，包装很好无破损。快递师付态度好。
- 78、不知可信度怎样

《营养免疫学》

精彩书评

- 1、这本书中讲的非常细致，把怎样通过营养增加人体免疫力的方法都说了，仔细看一定会有收获的。值得推荐！！！！营养免疫学湖南长沙推广中心0731-84134979 13755042751
- 2、这本书每一页都是铜板印刷，太奢侈了。内容上虽然很通俗，但是吧，其实就是那么回事儿，生活在帝都吃啥都减寿。早上我随便”杀“了下，就放下了，幸亏不是我买的，要不然让小伙伴看到了一定说我败家。看人物简介很牛逼的样子，不过太过专业老百姓也看不懂。其实吧，健康科普这类东西，比较适合让袁腾飞、于康、郭德纲这类京片子、卫嘴子来写，寓教于乐啥的。比起这种美国教科书式的健康科普书更增加阅读快感。
- 3、营养免疫学，研究的是营养素、膳食因子、营养状态与免疫系统功能之间的关系。免疫系统是人体自身最强大的保护系统，拥有并维持一个健康的免疫系统可以使我们远离疾病的困扰。民以食为天，这本书主要讲得是，如何通过合理搭配的选择，使身体获得足够的营养来养护免疫系统的健康。书中介绍了很多理论性和知识性的东西，对于我来说，高中时班主任是生物老师，所以生物学得还不错，一些身体内部系统运作的知识还记得些，所以理解起本书所讲的免疫系统的运作可以理解，但是对于没有生物学知识基础的人来说，可能就不容易弄明白；另外一点，书中推荐的种类繁多的植物，目不暇接让读者根本记不清楚，看完之后只有个大致的印象，就是吃植物性食品好，吃动物性食品不好，但是具体吃哪些食物，各类食物之间的功效等等，这些东西很多根本无法记忆。上菜市场买菜时总不能拿着本小册子对着看吧。个人觉得养生学和营养学之类的科学，人们知道很重要，但却觉得其内容太繁琐，于是将其简而又简，只在脑中留下一些常识性的东西，比如要多吃蔬菜，早点睡觉等等。但是有很多常识性的东西是错误的，但却因为不清楚其危害在保持着这种习惯。养生学和营养学不够平易近人，不够接地气，是没能在百姓中间普及的一个原因。我不想在这个上面罗列从书中挑选出来的各种推荐食品，这些在网上一搜都是，我想的是如何才能让养生学可以走到普通人的身边，在每一个人身边都有这样一个养生学助手。

《营养免疫学》

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