第一图书网, tushu007.com

<<吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787507529357

10位ISBN编号：7507529355

出版时间：2009-11

出版时间：华文

作者：安怡薰

页数：197

字数：50000

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

前言

在季节变幻的时节，人特别容易感冒。
在特别劳累的时候，或经过一段时间的加班旺季后，整个人就像是松垮的气球一样，变得毫无抵抗能力。
这是由于你平日疏于注意身体的营养，使得身体的养分不均衡，到了病毒来袭时，身体就缺乏足够的抗体来对抗病毒；这是由于你没有打好身体平目的营养基础，稍微一点风寒或是气温下降就容易着凉，只要稍微工作超时一些就感到非常劳累。
追求健康需要健康的知识。
盲目地听信与跟从别人的说法与做法，将永远掌握不到最根本的保健之道。
因此，你需要对自身的健康有多一些的了解，必须清楚地知道构成免疫力的系统，以及足以摧毁免疫力系统的因素为何？
同时你也必须了解有哪些方法，可以有效地提升自身的免疫力。
平日我们需要多摄取一些有营养的饮食，帮助我们为身体做好打底的工作；多摄取对于身体具有建立抗体作用的饮食，为我们的身体建立好防护，也等于建立一道稳固的保护网，遇到外来病毒侵袭时，也不会担心害怕了。
本书以深入浅出的方式，告诉你如何了解自身免疫力；从简单的概念中，告诉你免疫力是什么，并与你分享通过饮食提高自身免疫力的好方法和正确的饮食习惯，告诉你哪些是使您免疫力下降的错误饮食习惯，让你全面性地拥有建立免疫力的正确饮食观念。
本书通过100个有用的饮食建议与分析，教导你运用各种正确的饮食法与形成良好的饮食习惯，帮助你排出毒素，增强身体免疫力。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

免疫力是人体的“防护罩”，随时随刻抵抗病毒入侵，跟体内癌变细胞作战。
一旦免疫力下降，就会百毒侵袭，百病丛生，危及性命。
用正确的方法吃正确的食物，是后天增强免疫力的最好方法。
免疫力“食疗法”无需吃药，只要遵循本书100个简单有效的饮食建议，就能让你的免疫力把守健康防线，炼就百毒不侵、无灾无病的金刚不坏之身。

<<吃出免疫力>>

书籍目录

前言 免疫力健康大作战Chapter One 免疫力是什么　免疫力有多重要 Chapter Two 使免疫力下降的环境因素　外在环境因素——空气毒素　周围环境因素——香烟污染　居家环境因素——家居毒素污染　使免疫力下降的水质污染　使免疫力下降的电子辐射污染 Chapter Three 使免疫力下降的不良生活习惯　经常熬夜　精神毒素　过度疲劳　睡眠不足　久坐不动 Chapter Four 使免疫力下降的不健康饮食　过度依赖油腻外食　损害人体的外食酱料　有毒素的蔬果　错误的饮食习惯　错误的食物保存方法　爱好重口味　使用不清洁的食物调理工具 Chapter Five 免疫力被破坏后的负面影响　血液浓稠　产生自由基　胆固醇增高　尿酸过高　宿便积压　导致肥胖 Chapter Six 免疫力下降的征兆　免疫力下降的初期症状　免疫力下降的严重征兆 Chapter Seven 免疫力下降后易得慢性病　心血管疾病　肾脏病　高血压　癌 症　机体老化　糖尿病　肝病 Chapter Eight 健康营养饮食 吃出免疫力　增强免疫力不可或缺的水　维生素A与维生素C　保护身体的维生素B群　其他重要的维生素营养　构成血液营养的铁质　保护骨骼的钙质　黑色食物　红色食物 Chapter Nine 元气活力饮品 喝出免疫力　延年益寿的绿茶　提升元气多吃醋　办公室的必备饮品　提升免疫力的优质饮品 Chapter Ten 绿色蔬菜 增强免疫力　蔬菜全身都是宝　排毒养颜的最佳蔬菜　抗癌又美味的菇菌　控制血糖的薯芋蔬菜　抗癌蔬菜　降低胆固醇蔬菜　抗衰老蔬菜　增强抵抗力的香料蔬菜 Chapter Eleven 优质水果提高免疫力　保护心脏的柚子　排毒抗癌的奇异果　抗老除皱的葡萄　降压清火的香蕉　排毒高纤的苹果　防癌抗老的西红柿　美容开胃的柑橘　美白瘦身的草莓 Chapter Twelve 免疫力健康食物种类大盘点　五谷食物　豆类食物　坚果类食物　有助于增强抵抗力的中药　有助于增强免疫力的花材食物 Chapter Thirteen 不可不知的健康饮食习惯　饮食以清淡为主　多饮用新鲜果汁　避免脂肪囤积 Chapter Fourteen 对抗毒素污染的饮食对策　对抗水质毒素的饮食方案　对抗香烟污染的饮食对策　对抗电器污染的饮食妙方　对抗疲劳毒素的饮食建议 Chapter Fifteen 免疫力保健饮食大公开　提升免疫力的天然茶饮　提升免疫力的鲜活蔬果汁　提升免疫力的保健粥品　提升免疫力的元气汤　提升免疫力的滋补酒饮　提升免疫力的养生甜品　提升免疫力的健康活力餐

章节摘录

Chapter One 免疫力是什么免疫力是什么免疫力是指身体抵抗外来病毒侵袭、维护体内环境稳定性的能力。
我们生活在一个充满着污染的环境里，空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等。
因此，大量的毒素随时可能侵害我们。
虽说环境污染是一个累积的过程，它对于身体的损害或许不是马上发生，但却会在日积月累的过程中，造成身体的慢性中毒。
当人体免疫力不足时，就容易受到这些毒素的侵害，导致生病。
免疫力是一种与生俱来的抗病能力，这是通过与各种疾病进行对抗而培养出来的能力。
人体内有免疫系统组织，由免疫器官、免疫细胞与免疫分子组成，能够有效对抗各种病毒与肿瘤的侵袭。
人体对于疾病具有防御的能力，同时也具有自我保持健康的机能。
若一个人是在无菌的环境中成长，初次遇到病毒的袭击时，会招架不住。
自我保健的重要性，就在于维护二个人的免疫力。
从日常生活中的各种调养与锻炼开始提高免疫力，这将有助于预防疾病、控制疾病。
免疫力有多重要我们居住的环境正饱受着污染的威胁，空气中充满了各种有害的漂浮粒子，布满各种辐射物质，连我们使用的各种染发与烫发用品，也对这个环境构成污染。
走在马路上，越来越多的车辆排放浓重的气体影响着人们的健康，还有各种人造的合成物质、添加物质等也充斥在我们的环境中，因此，在生活中我们随时都面临着被有毒与有害物质侵袭的危险。
由于我们生存的环境正面临着破坏与污染，因此栽种出来的各种农作物及饲养的动物，其食物本身所含有的营养价值已经大不如过去。
也就是说，现今一颗柳橙本身所含有的营养素远不如20年前高。
再加上人类运用科技，使用合成与变种等各种技术，使得植物本身的营养素一直在流失。
而蓄养动物则因为谷物的营养被破坏，其肉质所含有的营养也不如以往那么高。
环境因素使然，再加上现代社会竞争加剧所产生的巨大压力，使人们普遍患有许多文明病。
由于庞大的压力无法合理、有效地纾解，会使我们内在的生理系统紊乱、失调，丧失原本应有的健全功能，最直接地会影响到我们的睡眠质量以及对于饮食营养的合理吸收。
压力也使得我们心情焦虑、精神紧绷，导致心理不适等症状出现，使身体的平衡状态失调，免疫力与抵抗力都受到了破坏。
空气毒素由于受到工业污染的影响，我们的空气中充斥着臭氧与二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳以及各种重金属。
其中，一氧化碳是一种无色也无味的有毒致命气体，主要随着汽车排出的废气一起排放。
在交通拥挤的地区，空气中所含有的一氧化碳含量特别高。
人体大量吸人一氧化碳时，会大大降低血红细胞的输送氧气能力，进而引发血液缺氧，严重的话会引起呼吸受阻，大脑与心脏都丧失运作功能。
现代人购置新居，都会大兴土木进行装潢，许多人并不知道各种油漆或涂料中，含有各种有害人体的物质，甚至含有放射性物质，十分容易诱发癌症，对儿童与胎儿的健康更是不利。
饮食建议尚可多食用胡萝卜，因为胡萝卜可吸收身体内部的汞元素，食用胡萝卜可减少汞对身体的污染与伤害。
同时也可多食用海带，因为海带能够帮助减少放射幽的元素在体内被吸收；海带还可结合有害的金属镉物质，帮助将这种物质质排出体外，使身体免于中毒或遭受污染。

编辑推荐

《吃出免疫力(不生病的根本疗养法)》以深入浅出的方式，告诉你如何了解自身免疫力；从简单的概念中，告诉你免疫力是什么，并与你分享通过饮食提高自身免疫力的好方法和正确的饮食习惯，告诉你哪些是使您免疫力下降的错误饮食习惯，让你全面性地拥有建立免疫力的正确饮食观念。

《有病不要乱投医(家庭就医及身体自查使用手册)》：一本解决看病难、看病贵的就医手册！每个家庭，被病痛困扰的人，医务工作者都在看的书！

17大常见身体警讯速查手册及就医检查全攻略，完整收录“认识症状、看对科别、做对检查、读懂报告”的全方位就医指南！

《中国居民膳食指南(2011年全新修订)》以最新的科学证据为基础，论述了当前我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，建议了实践平衡膳食获取合理营养的行动方案，对广大居民具有普遍指导意义。

第一图书网, tushu007.com

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