

<<怎样提高免疫力>>

图书基本信息

书名：<<怎样提高免疫力>>

13位ISBN编号：9787508268415

10位ISBN编号：7508268415

出版时间：2011-7

出版时间：金盾出版社

作者：黄念君

页数：350

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>

## <<怎样提高免疫力>>

### 内容概要

人体大多数的疾病，如感冒、过敏、肿瘤和自身免疫性疾病等都与免疫功能失调有关，如果能够提高自身的免疫力，这些疾病完全可以预防和治疗。

本书详细介绍了有关免疫力的基本知识，能够调控免疫力的生活习惯，有效提高免疫力的食物，包括多彩果蔬、五谷杂粮、长寿坚果类，以及保持良好的健康生活方式等。

其内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合广大读者阅读。

## <<怎样提高免疫力>>

### 作者简介

黄念君，1937年7月生，浙江桐乡乌镇人，研究员，研究生导师。

1962年毕业于上海第一医学院医疗系，在卫生部药品生物制品检定所从事病理与毒理检定研究工作。曾任毒理研究室主任、中国环境诱变剂学会致癌专业委员会副主任、中国药理学会药理毒理专业委员会副主任、中国与北京市环境诱变剂学会理事、《癌变·畸变·突变》杂志编委。

1981年获WPRO奖学金，在日本生物学安全中心从事致突、致畸、致癌的方法学研究；1990年获UICC奖学金，在美国南加州Norris癌肿中心进行药物诱发细胞恶性转化的研究；1993年作为访问教授在美国德州大学MD Anderson癌症中心进行染色体损伤与修复的研究。

出版《怎样延缓衰老》、《食物纤维与人体健康》等著作，发表科学论文及论著100多篇。

## <<怎样提高免疫力>>

### 书籍目录

#### 第一章 免疫与免疫力

##### 一、人体免疫力

###### (一)什么是免疫力

###### (二)人体免疫系统

###### (三)人体免疫细胞

##### 二、人体免疫功能

###### (一)一般免疫功能

###### (二)非特异性免疫

###### (三)特异性免疫

##### 三、免疫与疫苗

###### (一)天然免疫

###### (二)获得性免疫

###### (三)免疫应答

###### (四)免疫学的应用

#### 第二章 随年龄变化的免疫力

##### 一、随年龄变化的胸腺、骨髓和脾脏

###### (一)胸腺

###### (二)骨髓

.....

#### 第三章 免疫力的调控

#### 第四章 免疫力与健康

#### 第五章 如何评估免疫力的高低

#### 第六章 免疫与血型、代谢紧密相关

#### 第七章 食多彩果蔬可提高免疫力

#### 第八章 怎样吃出免疫力

#### 第九章 蛋白质、多糖类、维生素、无机盐与免疫

#### 第十章 优酪乳、蜂产品与免疫

#### 第十一章 良好的睡眠能提高免疫力

#### 第十二章 怎样锻炼强健的免疫力

## <<怎样提高免疫力>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）食物能增强免疫功能 1.增强免疫功能的食物及主要成分 大蒜、香菇等食物含有多种增强免疫功能的成分；胡萝卜、菠菜、芥蓝、南瓜、番薯含B—胡萝卜素；青椒、橘子、绿花菜、菠菜含维生素C；坚果及油类含维生素E，贝壳类海鲜、谷类含锌。

还有其他很多食物均能提高免疫力。

2.食物能增加 一干扰素及活化天然杀伤细胞 免疫功能强弱是身体健康的指标。

研究表明，每天吃2杯含有活菌的优酪乳可以使体内的 一干扰素的数量增加5倍，并且强化天然杀伤细胞的活力，而这两者都是免疫系统对抗病毒及肿瘤细胞的重要角色。

更令人惊奇的是，即使优酪乳加热后有95%的活菌被杀死，它依然能够活化天然杀伤细胞。

3.食物能舒缓炎症（1）食物能制造出有益的前列腺素或有害的白三烯：在30多年前，尚未发现前列腺素及白三烯，科学家并不明白食物如何能够影响像关节炎及哮喘这一类的炎症。

现在科学家已经知道前列腺素和白三烯是由一种叫做花生四烯酸的脂肪酸分解而来的。

而每个人吃的食物的不同，就决定了体内花生四烯酸的多少，以及它能制造出哪种类型的前列腺素和白三烯。

如果吃了很多肉和含有 一6脂肪酸的菜油，那么就会制造出某种会引发炎症的白三烯。

如果吃鱼油，就会制造出能够抑制炎症的前列腺素。

此外，辣椒素也有抗炎症的作用，不过它的作用机制与前列腺素不同。

<<怎样提高免疫力>>

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:<http://www.tushu007.com>