第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：中国社会出版社

作者：陈昭妃

页数：196

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《营养免疫学》受用一生的好书。
人体大多数的疾病都是免疫系统失调所引起，摄取天然、营养且无副作用的植物性食品，就能提高自身免疫力，自然不怕病来磨！

第一图书网, tushu007.com

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．骨胳肌肉系统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S．精神病药物6．营养ABC7.结语

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