

<<让免疫力起飞>>

图书基本信息

书名：<<让免疫力起飞>>

13位ISBN编号：9787507516593

10位ISBN编号：7507516598

出版时间：2004-5

出版时间：华文出版社

作者：纪康保

页数：296

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>

## <<让免疫力起飞>>

### 内容概要

医学证明：免疫力低下其就是一种病，几乎所有的病症都与免疫力低下有直接的因果关系。因此，要想身体健康，就得从提高免疫力开始。

要想增强自身的免疫力，光靠药物还不够，我们还要依靠科学的生活、营养及运动等，这就要从平时做起，于细微处点点滴滴地提高我们的免疫力。

珍爱生命，提高免疫力，从现在开始！

《让免疫力起飞》包括介绍了饮食营养要均衡、良好习惯要养成、生活作息有规律、适度锻炼要保持等。

## &lt;&lt;让免疫力起飞&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食营养要均衡科学研究得出，人体的免疫力虽然在一定程度上取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，其中饮食是人体免疫系统活力保持的主导力量，热量收支要平衡，优质蛋白质要充足，还要控制饱和脂肪酸、食盐、动物脂肪的摄入。

总之，本章将告诉您怎样通过多样化饮食全面摄取健康人体所需的各种营养素来提高人体的免疫力。五谷杂粮要科学吃快餐影响机体抵抗力长期吃素不利健康需要的才是营养每餐还是少吃一口好不吃“多虫”、“多药”蔬菜不吃野菜能防病常吃豆腐保平安常食腊味危险多烧菜油温过高小心“醉油”吃野生动物对人体有害西红柿是增强免疫力的最佳伴侣木瓜有百益紫皮茄子营养高出汗补水须小心喝错饮料有损健康每日足量饮水有益健康五种水不能喝三种茶叶不宜喝五种情况不宜饮茶八种人不宜饮茶不宜长期饮用纯净水喝哪一种茶好果蔬汁的营养比炒菜营养高冻肉比鲜肉有营养价值高钙奶并非首选夏饮啤酒七不宜喝牛奶的五个禁忌瓜果蔬菜没洗净危害健康巧妙清除蔬菜中的农药残留的方法当心“火锅综合征”厨房中的“补钙”策略吃糖的最佳时机鸡精不能代替三餐

第二章 良好习惯要养成虽然我们改变不了我们的遗传基因，阻挡不了衰老的总趋势，但我们的生活方式和日常所做的事情，还是会影响到我们的健康，我们能控制的并不少，加强自身的健康管理，养成良好的生活习惯，可望提高我们的免疫力，延长我们的寿命。

.....第三章 生活作息有规律第四章 适度锻炼要保持第五章 精神健康需重视第六章 合理用药要懂得第七章 自我保健勿忽视第八章 对抗疾病有方法第九章 健康隐患须警惕附录

<<让免疫力起飞>>

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>