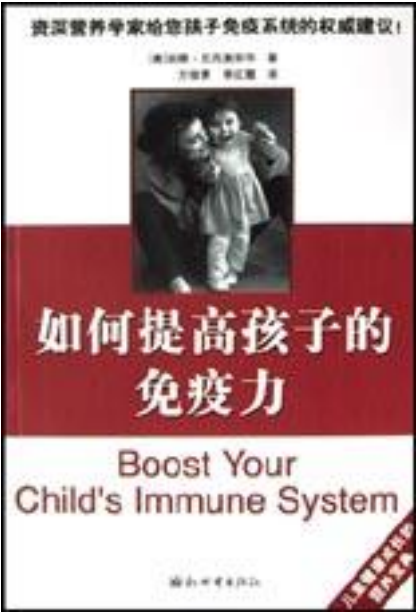


如何提高孩子的免疫力



[如何提高孩子的免疫力_下载链接1](#)

著者:安娜·尼克奥斯华

出版者:新世界出版社

出版时间:2003-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801871077

儿童期是每个人成长过程中极度脆弱、易受病毒攻击及感染的时期，精心照顾好您的孩子，提高他们的免疫力是保障他们健康成长的关键。在过去的30年中，许多研究得出结论，免疫系统虚弱与营养不良有着非同寻常的联系，对孩子来说尤其如此。加强营养对提高孩子的免疫力起着十分重要的作用。

安娜·丹克奥斯华，资深饮食营养专家，她对通过增加营养来提高孩子的免疫力方面有着浓厚的兴趣。她致力于孩子饮食习惯的研究并有着丰富

作者介绍:

目录: 第一章 千焦耳能量和蛋白质
第二章 抗感染的维他命A
第三章 增强免疫力的铁
第四章 锌的抗感染角色
第五章 抗氧化营养素对抗自由基
第六章 应用生物工程制造的食品：功能食品
第七章 素食饮食和免疫系统
第八章 孩子生病期间的膳食
第九章 用营养品来增强孩子的免疫力
第十章 锻炼有助获得良好的免疫力
第十一章 均衡营养以增强孩子的免疫力
附录一：术语汇编
附录二：菜谱索引
附录三：数量转换
• • • • • [\(收起\)](#)

[如何提高孩子的免疫力_下载链接1_](#)

标签

育儿

免疫力

食物营养

电子书

生活

澳大利亚

评论

就餐时不要喝豆奶；吃奶制品时避免饮用可乐、茶和可可饮料；孩子最好在运动前喝一杯流质，运动中每20分钟喝一杯75~100毫升的流质。

[如何提高孩子的免疫力_下载链接1_](#)

书评

[如何提高孩子的免疫力_下载链接1_](#)