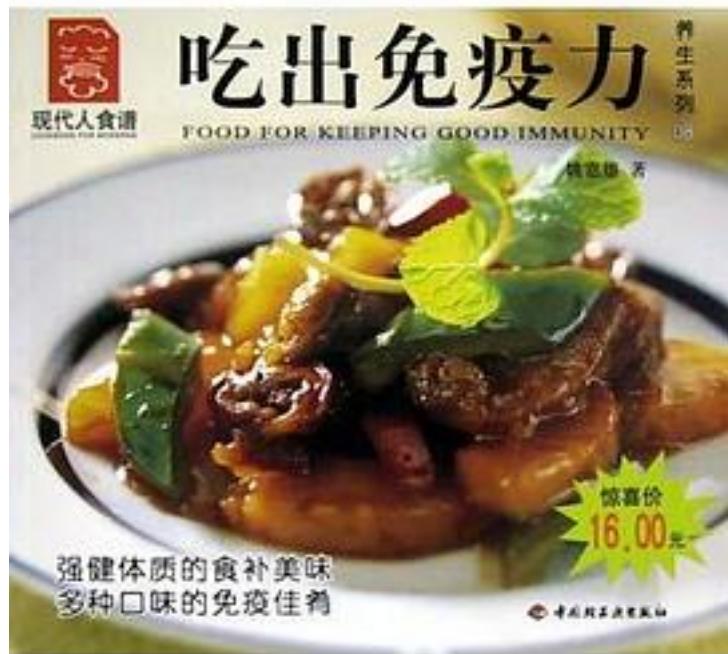


吃出免疫力



[吃出免疫力 下载链接1](#)

著者:安怡薰

出版者:华文

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787507529357

《吃出免疫力:不生病的根本疗养法》内容简介：免疫力是人体的“防护罩”，随时随地

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《吃出免疫力:不生病的根本疗养法》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。

作者介绍:

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

· · · · · (收起)

[吃出免疫力](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[吃出免疫力 下载链接1](#)

书评

[吃出免疫力 下载链接1](#)