

<<吃出免疫力特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506464871

10位ISBN编号：750646487X

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：林孝义，唐鉴文化编辑部 编著

页数：110

字数：97000

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>

## <<吃出免疫力特效食谱>>

### 内容概要

138道打造黄金免疫力养生特效食谱 营养师推荐的138道补充元气、强化体质、均衡营养的食谱，强力提升免疫功能，让你远离疾病困扰。

16大类提升免疫力健康食材排行榜 食物是最好的医药。  
专家精选16大类天然食材，让饮食改变免疫力，让每个人都成为自己最好的医生。

保护自身免疫系统不生病 提升免疫力，是最佳良药，是长寿秘诀。  
遗传、生活环境、饮食习惯等，都会影响人体的免疫力。

专家认为，通过饮食营养、中药食疗、芳香调理，平衡免疫力，就可以百病不侵，从头到脚都健康。

<<吃出免疫力特效食谱>>

书籍目录

Part 1 提升免疫力7大问题Part 2 提升免疫力138道美味食谱 十字花科 茄科 叶菜类 根茎类 豆  
菜、芽菜 大蒜、洋葱 菇蕈类 瓜类 水果类 五谷杂粮 豆类 鱼类 海鲜类 药膳类 药茶类  
甜汤、饮品、醋Part 3 如何有效提升免疫力？

## &lt;&lt;吃出免疫力特效食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：冬天是感冒流行的季节，但也不是每个人在冬天，都一定会感冒。

有人一年感冒好几次，也有人即使是在感冒大流行的时候，也不会跟着流行走。

容易感冒的人，我们常会用“免疫力低下”、“免疫力下降”、“免疫力变差”等词语来形容，可见容易感冒的人跟不容易感冒的人，多半就是差在“免疫力”的强弱上。

免疫机制：区分敌我，排除异物究竟什么是“免疫力”？

医学上所谓的“免疫力”，不是单指淋巴球等免疫细胞的能力，还应加上体力、精力，也就是人们用以对抗病原体的一种“综合力”。

不过，也有人觉得免疫力的说法太笼统，非学术性的表达方式，所以很难用一些数值具体表示。

我们的身体一直受到外界入侵到体内的病原体的威胁。

从眼睛、鼻子、消化道等的黏膜，还有经由皮肤的伤口，只要稍有疏忽，病毒及细菌就会侵入体内。

能够在各种威胁中，保护我们身体的机制就是“免疫”。

所谓免疫，可说就是能够区分自我（self）和异物（非自我，non-self），具有排除异物入侵的作用。

天性免疫”。

先天性免疫是阻挡异物入侵身体的第一道防线，很多异物在这道防线就被消灭了。

而与外界接触的皮肤及黏膜，就是先天性免疫的主要战场。

而后天性免疫，只要一遭受敌人入侵过，其御敌效果就会增强。

因为它会记住过去入侵者的特征，被称为“免疫记忆”。

所以只要相同的敌人再度入侵时，它就会根据以往的记忆，马上制造抗体来排除敌人。

“免疫记忆”是后天性免疫与先天性免疫的最大区别，也是最重要的特征。

此外，担任免疫系统双重防护系统的士兵，就是“免疫细胞”。

免疫细胞作战的结果，就是在感冒时，所呈现的发烧、咳嗽、有痰等症状。

免疫力下降的原因医学界一致认为，“年龄增加”是让免疫力下降的最大原因，这是无可避免的生命现象。

而另一个对免疫力有巨大影响，且无法避免的因素是“遗传”。

如果父母容易患与免疫系统相关的疾病，如异位性皮肤炎，孩子发病的概率自然也会增加。

遗传对免疫功能具有极大的影响力。

免疫力像是个跷跷板：一边是“抗菌”能力，另一边是“过敏”倾向，两者都是体内白细胞的反应。

抗菌力低，容易产生过敏性疾病；抗菌力高，过敏的概率就变少。

因此理想的状态是，尽量增强抵抗感染的能力，降低过敏。

因为免疫力、过敏体质都是源自于遗传。

有些人遗传到对某些东西过敏，并且在成长过程中一直接触它，就会在体内产生“发炎反应”，这种发炎反应一直累积，直到有一天爆发出来，就会产生临床所谓的“过敏”。

适度提升免疫力，才能让自己免于疾病之苦。

## <<吃出免疫力特效食谱>>

### 编辑推荐

《吃出免疫力特效食谱》：抗病毒健康着重总动员，教你轻松吃出免疫力，16大类提升免疫力健康食材排行榜，138道打造黄金免疫力养生特效食谱，健康饮食，调整生活习惯，有效增强免疫力。

<<吃出免疫力特效食谱>>

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>