

<<吃与增强免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃与增强免疫力>>

13位ISBN编号：9787801941770

10位ISBN编号：7801941772

出版时间：2004-5

出版时间：人民军医出版社

作者：刘正才

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>

<<吃与增强免疫力>>

内容概要

作者从增强人体免疫力的角度编写此书，简明地介绍了世界卫生组织推荐的30余种有增强人体免疫力的蔬菜、水果和肉类；介绍了40余种能增强人体免疫力、调节免疫功能的食用中草药；重点介绍了抗传染、抗肝炎、抗风湿、抗肿瘤及抗衰老的100余首食疗药膳处方，讲解了各方的原理、做法和用法。倡导以食物作为药物，吃出免疫力，吃出健康，吃出长寿。

文字通俗，方法切合生活。

可供临床医师借鉴，可作为防病治病的辅助方法供患各种疾病患者参考，也是健康人自我保健的指导用书。

<<吃与增强免疫力>>

书籍目录

一、吃出免疫力彻底克顽疾二、蔬菜是增强免疫力的主力军 1、红薯 2、芦笋 3、卷心菜 4、花椰菜 5、芹菜 6、茄子 7、胡萝卜 8、芥菜 9、苜蓝菜 10、金针菇 11、雪里红 12、大白菜 13、菠菜 14、韭菜 15、番茄 16、青椒 17、豌豆 18、大豆 19、核桃仁 20、花生仁三、水果是增强免疫力的先锋 1、木瓜 2、草莓 3、橘子 4、柑子 5、猕猴桃 6、芒果 7、杏 8、西瓜四、家禽肉是增强免疫力的坚强后盾 1、鹅肉 2、鸭肉 3、鸡肉五、全面增强免疫力的食用中药 (一) 补气类 1、人参 2、西洋参 3、党参 4、黄芪 5、大枣 (二) 补血类 1、当归 2、何首乌 3、枸杞子 (三) 补阴类 1、北沙参 2、麦冬 3、旱莲草 4、女贞子 5、黄精 6、地黄 7、五味子 (四) 补阳类 1、肉桂 2、巴戟 3、淫羊藿 4、杜仲 (五) 清热解毒类 1、栀子 2、金银花 3、野菊花 4、蒲公英 5、鱼腥草 6、金荞麦 (六) 祛风解表类 1、苏叶 2、白芷 3、葛根 (七) 活血化瘀类 1、大黄 2、三七 3、丹参 4、川芎 (八) 祛痰平喘类 1、黄芥子 2、桔梗 3、海藻 4、椒目 5、银杏叶六、抗病毒免疫食疗药膳七、抗细菌免疫食疗药膳八、抗免疫介导性疾病的食疗药膳九、抗肿瘤免疫食疗药膳十、抗衰老免疫食疗药膳

<<吃与增强免疫力>>

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>