

## <<谁动了我的菜单>>

### 图书基本信息

书名：<<谁动了我的菜单>>

13位ISBN编号：9787532371907

10位ISBN编号：7532371905

出版时间：2004-1-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：谢良民

页数：172

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>

## <<谁动了我的菜单>>

### 内容概要

本书重点介绍了人体的免疫系统、人体的营养需求、增强免疫力的食物与营养补充剂、食源性疾病的预防、食物的选购与保存、家庭饮食卫生及食物中毒的防治等知识。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，适于临床、社区卫生工作者，以及广大食源性疾病患者及其家属参考阅读，也可成为广大民众普及营养与卫生知识的良师益友。

## <<谁动了我的菜单>>

### 书籍目录

一 免疫系统，人体的守护神 何谓免疫系统 参与免疫反应的细胞 免疫系统功能 免疫系统是如何保护我们的 营养与免疫的关系二 食物影响您的健康 蛋白质，免疫卫士的物质基础 脂肪，要区别对待的营养素 维生素，维持生命的必需营养素 矿物质，不可缺少的营养素 膳食纤维和水三 均衡营养，维持免疫力的重要法宝 营养不均衡，会破坏免疫系统 何谓均衡营养 五类食物及其每日摄入量四 增强免疫力的食物 大蒜 洋葱 菠菜 草莓 胡萝卜 牛奶 青豆 花椰菜 番薯（地瓜） 柑橘类水果 黄豆 番茄 糙米五 增强免疫力的营养策略 摄取优质的蛋白质 每日吃一一碗五谷杂粮饭 每日吃蔬菜的方法 蔬菜的颜色知多少 每日吃一种富含维生素C的水果.....六 远离食源性疾病 七 常见食源性疾病的预防 八 食源性寄生虫病的预防九 家庭饮食卫生宝典附录

## <<谁动了我的菜单>>

### 媒体关注与评论

2003年春夏之交，传染性非典型肺炎的肆虐流行，让我们真切地感受到了生存的危机，体会到食源性疾病给人们造成的心理恐慌和手足无措感。

各种不良的饮食物和饮食习惯，已经使我们伤痕累累。

痛定思痛之后，人们感到，只有均衡营养，科学饮食，注意卫生，才能从源头上预防各种食源性疾病，并增强自身的免疫力。

人们不禁要问，在日常生活中，在一日三餐中，如何均衡营养？

怎样科学饮食、注意卫生呢？

作者在本书中对此作了详细解答。

本书条理清晰，简明实用，读者定会容易接受。

<<谁动了我的菜单>>

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>