

《孫安迪之免疫處方－蔬果篇》

時報出版提供



作者：孫安迪
出版社：時報出版
出版日期：93.01.16
ISBN：9571340545
定價：250元

免疫學權威孫安迪醫師在《孫安迪之免疫處方－蔬果篇》書裡完整分析了各種蔬果的營養成分、保健功能與飲食禁忌，並設計近200道專屬的DIY處方與對症保健食譜，詳細介紹46種蔬果免疫力、防癌抗病8大熱門蔬果、清胃通腸12大降脂食物，幫助現代人攝取最均衡的膳食營養，打造健康堡壘。原來抗老防癌、增強免疫力的神奇秘方，就在美味新鮮的蔬菜水果裡！

孫安迪建議提高免疫力同時，也要平衡免疫力。以流感為例，當病毒進入體內會產生大量自由基，所以如果一個人免疫力差，自由基又不能排除，就會比別人容易感冒。幫助自由基排除，孫安迪建議平日多吃紅、黃、綠等各種顏色的蔬菜，而且「越

綠越好」。

此外蔬菜和水果具有強效的抗氧化作用，能去除自由基，保護免疫器官與細胞；蔬菜和水果富含的維生素、礦物質及其他生物活性物質，也有各種抗老防癌、治療慢性病的優異功能，所以他很早就開始提出以蔬果等日常膳食抗癌防老的免疫主張。

《孫安迪之免疫處方－蔬果篇》一書透過分門別類、提綱挈領的方式，介紹分析各種蔬果的營養成分和保健功能，並附上醫療輔治與調養身心的DIY處方與食譜，還貼心附上不可不知的小禁忌，是一本為全家人調配均衡理想膳食的蔬果寶典，引導讀者吃出蔬果免疫力，活出健康新朝氣。