

دوپینگ سیستم ایمنی در خانه

برنامه‌ی غذایی و روش‌های تقویت سیستم ایمنی

www.ketab.ir

دوپینگ سیستم ایمنی در خانه

مترجمان:

سیده لیلا مرادی

فاطمه محمدی منش

ویراستار علمی: ابوالفضل ده کهنه

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۷۱-۹-۳

شناسه مجوز: ۶۱۳۵۷۶-۶-۱۲۲۶۱-۹

ناشر: دارما ذهن

قیمت: ۸۹ هزار تومان

ویراستاری، صفحه‌آرایی و طراحی جلد:

تیم بیوکاتب با سرپرستی ریحانه نصرآزادانی

حق چاپ محفوظ است.



گروه آسو
Asugroup.org



درآمد

هو العالم

سال‌ها پیش، زمان دانشجویی، وسط ناامیدی غالب بر دنیای بیولوژی، به دنبال دریچه‌ای می‌گشتیم برای آن که قدم به قدم به سوی آینده حرکت کنیم، و آنچه پیشرو بود، هیچ نگاهی به یک دانشجوی تازه کار تازه راه نداشت. این روزها، اما در میان تمام دل‌مشغولی‌های صنعت و تجارت، «باشگاه علمی آسو» را بنا نهادیم تا همانند خانه‌ی پدری باشد برای تمام آن‌هایی که تشنه‌ی علم‌اند. جایی که تمام اعضای گروه، با اشتیاق، دانش و تجربه‌ی خود را به علاقمندان تحقیق و توسعه هدیه دهند. بستری ساختیم تا همگی بتوانیم به دور از هرگونه قضاوت و نگرانی، روی دانش خود سرمایه‌گذاری کرده و کنار هم رشد کنیم؛ و اما **بیوکاتب**، رسالتی که در اتاق فکر به یکباره ظهور کرد تا همراه شود با تمام افرادی که می‌خواهند قلم به دست بگیرند برای تألیف و ترجمه. اعضای همدل و همسو با هر سطح توانایی علمی جمع شده، تیم قدرتمندی می‌سازند و کنار هم، کتاب خود را می‌نویسند.

و آنچه باقی می‌ماند، خطی است از هر کس که دوست‌دار علم است.

با آرزوی موفقیت

محمد مهدی صباغ‌پور آذریان / فاطمه جوشقانی

فهرست مطالب

- سیستم ایمنی چگونه کار می کند؟ ۱۷
- ساختار سیستم ایمنی بدن ۱۹
- سلول های ایمنی و محصولات ۲۱
- سرطان های سیستم ایمنی ۲۴
- سیستم ایمنی با سیستم عصبی ۳۷
- ما آنچه هستیم که می خوریم ۴۵
- بهترین غذاها برای بالا بردن ایمنی همراه با اطلاعات غذایی ۴۶
- دستورهای آشپزی تقویت کننده سیستم ایمنی ۵۶
- نوشیدنی های تقویت کننده ایمنی ۵۹
- سوپ های تقویت کننده ایمنی ۶۱
- غذاهای دیگر برای ایمنی خوب ۶۶
- دستورالعمل های اصلی تقویت کننده ایمنی ۷۰
- دستورالعمل های سریع و خوشمزه ی تقویت کننده ایمنی ۸۹
- پیش به سوی غذای مدیترانه ای ۹۰
- ترکیب دوگانه ی میوه و سبزیجات ۹۱
- لیموترش ۹۲

۹۴	قلیا
۹۴	یک وعده ماست در روز
۹۵	قدرت FOS
۹۶	عادت‌های خوب نوشیدن قهوه
۹۷	حذف شکر (قند)
۱۰۰	دوستی خود با شیرینی را خراب کنید
۱۰۲	نوشیدنی‌های تخمیری
۱۰۳	قدرت خام‌خواری
۱۰۴	سوختن را احساس کنید!
۱۰۵	پروتئین‌های سرشار از انرژی
۱۰۶	پروتئین Whey
۱۰۷	محافظت‌کننده‌های آنتی‌اکسیدانی در یک بشقاب
۱۰۸	یک هویج در روز
۱۰۹	سالاد برای موفقیت
۱۱۰	SEZ را در بشقاب خود بگذارید
۱۱۰	آهن
۱۱۲	امگا-۳
۱۱۳	حفظ تعادل انرژی
۱۱۴	تخم مرغ
۱۱۵	کتری را روشن کنید
۱۱۶	جادوی سیر
۱۱۷	دفاع با برگ سبز
۱۱۸	بری‌های درخشان

- آووکادو ۱۲۰
- قرمزها را ببینید! ۱۲۱
- حفاظت فوری ۱۲۲
- اسموتی صبحانه ۱۲۳
- نوش جان ۱۲۵

۱۲۶ قدرت آب در سیستم ایمنی

- آیا شما میزان آب کافی مصرف می کنید؟ ۱۲۸
- چرا آب مهم است؟ ۱۲۹
- آب چقدر برای سلامت ما مهم است؟ ۱۴۰

۱۴۲ جلوگیری از بیماری مومن و خودایمنی

- چگونه خواب خود را بهبود ببخشیم و انرژی را افزایش دهیم؟ ۱۴۸
- چه میزان به خواب نیاز دارید؟ ۱۴۹
- خواب نیازی برای زندگی است یا مرگ؟ ۱۵۰
- کمبود خواب ۱۵۲
- کمبود خواب و نوجوانان ۱۵۳
- کمبود خواب کودکان و مدرسه ۱۵۴
- خواب با کیفیت ۱۵۵
- اثرات بی خوابی ۱۵۵

۱۶۳ سبک زندگی، ورزشی برای تقویت محافظت بدن

- ارتباط بین فعالیت های بدنی با محافظت های ایمنی ۱۶۴
- سیستم ایمنی و ورزش: چند خیر خوب و بد ۱۶۶