

<<菜篮子中的防癌密码>>

图书基本信息

书名：<<菜篮子中的防癌密码>>

13位ISBN编号：9787117119733

10位ISBN编号：711711973X

出版时间：2009-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：张晓燕 编

页数：159

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>

<<菜篮子中的防癌密码>>

内容概要

癌症是可防的，只要调整生活方式，注意生活细节，倾听身体信号，就不难早期发现癌症，生活中许多普通的食物都是防癌抗癌的良方妙药。

只要人们稍加注意，就会受益终生。

《菜篮子中的防癌密码：饮食防癌全攻略》介绍了许多人们平时不知道也并不再意的方法和食物，稍加改进就是防癌良方，比如许多人吃茄子喜欢削皮，而茄子皮的抗癌作用非常好，在防癌食品排行榜上高踞第八位，将削下的茄皮稍微加工一下，就可以做成几道美味营养小菜。

焯油菜的水通常都被人们丢掉了，其中含有许多抗癌物质，如谷胱甘肽等，其实只要在其中加入调味料便是一款营养汤了。

再如大葱，人们一般只吃葱白，其实大葱抗癌物质含量最高的部分是葱叶，把葱叶洗净切碎，撒在汤里，又好看又营养，还有一种葱的清香味。

《菜篮子中的防癌密码：饮食防癌全攻略》介绍了很多这样的日常饮食抗癌良方，内容新颖实用，方法简便易做，食物味道鲜美，可让读者有恍然大悟的感觉，极易接受和感兴趣。

<<菜篮子中的防癌密码>>

书籍目录

上篇 菜篮子里的防癌密码—蔬菜、粮食及海产品篇（一）十字花科蔬菜菜花两兄弟防癌本领强深藏不露洋白菜被称为小人参的萝卜吃大白菜的学问油菜汤中有奥秘了不起的芥菜一家附：雪里蕻昔日野菜，今日抗癌明星——荠菜（二）茄科蔬菜茄子皮的抗癌效果是你想不到的信不信由你。甜椒（青椒）的维生素C比柠檬高菜中之果西红柿（三）百合科蔬菜抗癌之星芦笋吃葱别扔叶大蒜除了杀菌还可抗癌（四）菊花科蔬菜芹菜——特殊的味道是其抗癌的法宝常吃胡萝卜真的能防癌莴笋曾是帝王餐桌上的珍品神奇的牛蒡（五）葫芦科蔬菜汁多味好数黄瓜苦瓜自有克癌的法宝（六）菌、藻类抗癌功臣蘑菇家族黑白木耳抗癌双雄海带补碘又防癌（七）薯、豆、粮、油类红薯——百蔬之王防癌第一营养丰富数豆芽常吃芝麻可防癌发芽糙米营养更上一层楼（八）海产品重新认识带鱼、鱼鳞、带鱼鳞墨鱼、墨鱼汁也是抗癌宝牡蛎营养又抗癌二 水果篇（一）蔷薇科水果草莓个虽小抗癌能力不小苹果——平安之果山楂降脂又防癌杏——抗癌先锋（二）其他水果常吃猕猴桃癌症远离你一日三枣健身防病……下篇 细微之处防癌症（防癌攻略）附录

<<菜篮子中的防癌密码>>

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>