

<<食物让你更健康>>

图书基本信息

书名：<<食物让你更健康>>

13位ISBN编号：9787200089486

10位ISBN编号：7200089486

出版时间：2011-12

出版时间：北京出版社

作者：琼·卡珀

页数：306

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>

<<食物让你更健康>>

前言

<<食物让你更健康>>

内容概要

根据自己的身体情况，了解哪些食物应该吃，哪些食物不该吃，不仅可以改善体质，还可以预防和治疗各种疾病，增进健康。

比如深海鱼类中富含的omega-3脂肪酸能够预防心血管疾病，洋葱可以快速有效地分解脂肪，西红柿中的番茄红素能够抗氧化、预防细胞癌变，卷心菜能分解人体吸入的某些污染物质.....

本书以哈佛大学、麻省理工学院及美国国家癌症研究中心等多个机构的大量研究成果为基础，探讨了食物对于人体的神奇力量，告诉我们如何从每日饮食着手预防和改善多种疾病，是维护健康的最佳饮食营养指南。

<<食物让你更健康>>

作者简介

<<食物让你更健康>>

书籍目录

第一章 食物与健康

食物的神效

食物影响健康的三种理论

第二章 通过食物改善心血管疾病

利用食物预防心脏病

利用食物预防胆固醇过高

利用食物对抗血栓

利用食物预防高血压

利用食物预防中风

第三章 通过食物改善消化系统疾病

利用食物预防便秘

腹泻与食物

胃不舒服应该吃什么

胃胀气怎么办

适合乳糖不耐症患者的食物

怎样吃不会引起胃灼热

利用食物治疗腹部绞痛

利用食物赶走痉挛性结肠炎

利用食物改善肠憩室病

利用食物治疗溃疡

利用食物预防胆结石

利用食物预防肾结石

第四章 通过食物对抗癌症

利用食物预防癌症

利用食物预防乳腺癌

利用食物预防大肠癌

肺癌是一种蔬菜缺乏症吗

利用食物预防胰腺癌

利用食物预防胃癌

利用食物预防其他癌症

第五章 食物让你感觉神清气爽

利用食物让头脑清醒灵活

利用食物让心情愉快

利用食物消除焦虑与压力

食物与行为

利用食物治疗头痛

第六章 通过食物预防感染和呼吸系统疾病

利用食物增强免疫功能、预防感染

利用食物预防感冒与呼吸道疾病

利用食物对抗哮喘

利用食物预防膀胱炎

利用食物预防疱疹

第七章 通过食物预防关节和骨骼问题

利用食物预防类风湿性关节炎

利用食物预防骨质疏松症

<<食物让你更健康>>

第八章 食物与生殖功能

性、激素、生育与食物的关系

利用食物改善月经问题

第九章 食物与糖尿病及其他疾病

利用食物预防糖尿病

食物与其他疾病

如何利用食物的药效保持健康

65种常见食物和草药的药效

附录：食物的各种成分含量表

<<食物让你更健康>>

章节摘录

<<食物让你更健康>>

编辑推荐

<<食物让你更健康>>

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>