

<<抗癌食品事典>>

图书基本信息

<<抗癌食品事典>>

内容概要

本书列举了食品中具有防癌作用的营养成分，并说明了其因果关系及有效的摄取方法，提供了现今最受瞩目的对癌症有效抑制的营养成分的最新信息。

看到平时没有留意的食品居然具有抗癌作用，您或许还会感到惊讶。

正如抗癌剂的作用也有限度一样，抗癌食品的效果也难以在一朝一夕中就体现出来。

摄取量是健康人预防癌症所需要的量，如果癌症患者要治疗癌症，则必须积极地摄取更大的量。

在这种情况下，不必担心与抗癌剂并用而产生副作用。

另外，本书还介绍了必须避开的致癌食品。

本书通俗易懂地介绍了所了解的抗癌食品，相信会对预防癌症有所帮助。

<<抗癌食品事典>>

书籍目录

第一部分 了解有助于预防癌症的食品成分 一、癌的生成机理 癌的生成机理 遗传因子与癌变密切相关 癌的生成要经历几个阶段 致癌原因有哪些 给身体带来恶性影响的活性氧是什么？ 活性氧与癌症有着密切的关系 二、癌症与食物有着密切的联系 食物中可能潜伏着致癌的危险 三、具有抗癌作用的食物成分 很多成分具有抗癌作用 抗氧化物质是怎样的物质 身边的食物中就可能含有抗氧化物质 多酚种类丰富、作用多样 除抗氧化物质以外还有其他抗癌成分 植物性食品具有良好的防癌效果第二部分 53种抗癌食品 一、胡萝卜 胡萝卜素使活性氧无毒化 萜、甾醇 抗氧化作用能防止癌的发生 二、芜菁 菜花中的MMTS 花椰菜的提取成分 膳食纤维 三、菜花 花椰菜 四、卷心菜 圆白菜 卷心菜的汁液中含有的成分 圆白菜的成分 黄体素 五、甘蓝 胡萝卜素、黄体素 叶绿素 六、南瓜 胡萝卜表演、维生素C、维生素E 黄体素、酚、硒 七、甘薯 马铃薯 神经节苷脂 维生素C、维生素E 膳食纤维 酚、植酸 绿原酸 八、姜 生姜醇 姜油酮、姜烯酚 九、紫苏 十、西红柿 菌脂色素 十一、茄子 生物碱 十二、柿子椒 彩色柿子椒 辣椒辣素类物质、萜 胡萝卜素、维生素C 叶绿素 十三、菠菜 十四、大蒜蒜 十五、大蒜 十六、韭菜 十七、葱 洋

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>