第一图书网, tushu007.com

<<H元素>>

图书基本信息

书名：<<H元素>>

13位ISBN编号：9787506018272

10位ISBN编号：7506018276

出版时间：2004-8

出版时间：东方出版社

作者：吴茜

页数：235

字数：220000

译者：吴茜

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书就是向你介绍这样一个与众不同的发现，它把整个医学界带入了一场新的风暴。
今天，当你打开任意一本医学刊物，你都会找到某些关于高半胱氨酸（Homocys-teine）的内容。
高半胱氨酸是一种具有明显特点的物质，就像一只化学的水晶球，能准确反映出为了实现未来健康我们所应做的一切。
　在这本书里你将发现，大多数人的H值大约为11，关于H值的数值你可以在家中用一套简单的工具测得。
也许在第10个读这本书的人当中，就有两个拥有超级健康状况，他们的分值将低于6，同样还可能有两个人具有极为不健康的状况，他们的分值将高于15。
　进入本书细节的最后一点提示：我们在此已作了不少大胆的宣告，在接下去的内容里，我们将逐一向你展示这些宣告都是大量的科学依据做后盾的！
　第一部分 解释什么是高半胱氨酸；当它升高时为什么是有害的；它下降多少才会降低你患“五大杀手型”疾病的风险；高半胱氨问题在世界范围的普遍度。
　第二部分 解释过高的高半胱氨酸所隐含的风险因素；告诉你如何自己测试高半胱氨酸水平；以及了解你自己在健康与疾病天平上的位置。
　第三部分 提供给你当今与过高的高半胱氨酸有关的50种医学疾病；如果你正忍受着其中的一种病痛，我们希望你也能了解一下其他有关的情况。
　第四部分 向你说明H元素计划存在的理由；并向你解释为佑太多的肉和蔬菜对健康都不好，为什么适量的（注意，不是过多）酒精对人体是有益的，以及为什么咖啡因、吸烟和压力都会使高半胱氨酸升高，并告知你当这一情况发生时你该如何做。
　第五部分 解释为何某些补品可以降低过高的高半胱水平，以及依照你的H值水平，使用什么样的搭配和剂量可以达到最好效果。
　实现超级健康的十个步骤 提供了一个简单的十步骤行动计划，它将把你的高半胱氨酸降至超级健康水平。

作者简介

帕特里克·赫尔福特（Patrick Holford）是伦敦最佳营养协会的创立者。
他是英国独立电视台（ITV）《今晨》节目的营养专家，同时还是20多本健康书籍的作者，其中包括全球畅销书《营养圣经——最佳营养学指南》。

詹姆斯·布莱利（James Braly）他一直奋斗在美国医疗研究的

书籍目录

作者简介声明致谢前言第一部分 高半胱氨酸的故事 第一章 高半胱氨酸的健康奥秘 第二章 什么是高半胱氨酸 第三章 降代高半胱氨酸含量的10个理由第二部分 你的高半胱氨酸指标如何 第四章 高半胱氨酸——你最重要的健康指标 第五章 高半胱氨酸等级——从疾病到超级健康 第六章 20种已知的危险因素——请做个自我测试 第七章 如何测量你的高半胱氨酸水平第三部分 与高半胱氨酸有关的50种疾病 第八章 如何长命百岁 第九章 将心脏病危险减半 第十章 预防“无形杀手”——中风 第十一章 怎样把你的癌症风险减少 第十二章 高半胱氨酸与糖尿病 第十三章 将你的老年痴呆症风险减前 第十四章 与高半胱氨酸有关的甲状腺疾病 第十五章 抑郁与精神分裂——是甲基化问题吗？
第十六章 帕金林综合症与高半胱氨酸 第十七章 产科疾病和不孕不育症 第十八章 慢性疼痛——从关节炎到偏头痛第四章 H元素饮食和生活方式 第二十章 少吃肥肉，多吃鱼和植物蛋白 第二十一章 多吃绿色蔬果 第二十二章 每天吃一瓣大蒜 第二十三章 不要在食物中加盐 第二十四章 减少脂肪 第二十五章 少饮茶和咖啡 第二十六章 控制饮酒 第二十七章 保持冷静，减少压力 第二十八章 戒烟 第二十九章 节食也要补 第三十章 调节雌激素平衡 第三十一章 避开某些药品第五部分 H元素补品 第三十二章 合理膳食与补充营养 第三十三章 叶酸——你很可能缺乏的物质 第三十四章 维生素B12——素食者请注意 第三十五章，维生素B6、B：、锌、镁——被遗忘的高半胱氨酸克星 第三十六章 SAMe、TMG和胆碱——主要的甲基提供者 第三十七章 协同原则——为什么复合营养的效果更好 第三十八章 补品——小心服用附录1：实现超级健康的十个步骤附录2：与高半胱氨酸有关的100多种疾病

第一图书网, tushu007.com

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