第一图书网, tushu007.com

<<防癌抗癌食疗事典>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌食疗事典>>

13位ISBN编号：9787506466820

10位ISBN编号：7506466821

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：255

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

前言

根据统计资料显示，近年来，癌症已成为国内的十大死因之首，平均每死亡5人，就有1人是死于癌症。
尽管现代医学日新月异，但若没有正确的保健观念和健康的生活方式，仍有患癌症的潜在危险。
而正确的防癌观念就是从平日的饮食及生活习惯着手。
很多癌症都与不良的饮食习惯有关，如常吃槟榔的人易得口腔癌：嗜吃烟熏、油炸或烧烤食物的人可能得胃癌或食道癌：喜爱大鱼大肉、不吃青菜的人容易患肠癌。
而生活习惯不良者，如烟瘾、酒瘾者，也是癌症的高危人群。
从日常饮食中摄取均衡的营养，是远离癌症的第一步。
多吃优质的防癌与抗癌天然食材，增强身体抵抗力，养成少油脂、多高纤的饮食习惯，尽量不食用人工添加剂，就能降低患癌症的风险。
在平日的生活作息中，则应尽量避免接触可能致癌的化学药剂及远离辐射的环境。
若是家族成员中有癌症病史者，则应定期体检，随时关注自身的健康状况。
由于饮食习惯与癌症有着至关重要的关系，因此如何挑选兼具防癌与抗癌功效的健康食物，就成了许多人关心的课题。
此书介绍了200多种天然食材，针对各种食材中有效的防癌、抗癌营养素做了详尽介绍，并列出不同食材的保健功效与适合人群，让读者能够迅速查阅到不同食材的防癌、抗癌作用与自己的适合性。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了200多种天然食材，针对各种食材中有效的防癌、抗癌营养素做了详尽介绍，并列出不同食材的保健功效与适合人群，让读者能够迅速查阅到不同食材的防癌、抗癌作用与自己的适合性。
　书中还附加了癌症问答、防癌资讯、癌症简介等相关资讯，以浅显易懂且精简的方式引领读者认识并了解癌症，让读者不再因对癌症的陌生而产生莫名的恐惧。
这本防癌、抗癌的保健书，旨在帮助读者能够通过健康的饮食，提升自己的免疫力并拥有健康的身心，以畅快地规划自己的人生。

<<防癌抗癌食疗事典>>

书籍目录

食谱索引 80道防癌抗癌食谱Chapter 1 如何防癌抗癌Q&A 吃素可以防癌吗？
人参、灵芝可以防癌吗？
生鲜饮食怎么吃能抗癌？
移动电话用太久会得癌症吗？
哺过乳的女性，不易得乳腺癌吗？
日光浴过度，容易得皮肤癌吗？
乙肝容易转成肝癌吗？
厨房油烟会使女性得肺癌吗？
黄曲霉毒素为什么会使人得肝癌？
你知道什么是“癌”吗？
癌细胞是怎么产生的？
癌症高危人群指哪些？
癌症是可以预防的吗？
癌症的早期症状有哪些？
Chapter 2 防癌抗癌明星食物排行榜Chapter 3 防癌抗癌营养素大揭密Chapter 4 常见癌症关键报告附录

章节摘录

插图：多糖体可调节免疫系统人参与灵芝一直以来被认为是固本培元的圣品，是传统中医的上等药材，因此近来自然疗法与另类医学将其从治疗后的调养补品，转变为预防甚至治疗癌症的灵丹妙药，这种巨大的角色转变来自多糖体的发现与研究。
人体的免疫细胞，彼此间通过表面的糖传递信息。
不仅如此，细菌、病毒也是通过糖与人体细胞沟通，癌细胞的表面也有糖质存在，而人参与灵芝含有天然的活性多糖体，具有调节免疫力的作用，身价因而水涨船高。
除多糖体外，人参与灵芝所含的某几种人参皂苷，具有促进免疫力的作用，也同样具有抑制癌症发生的功效。
但是人参中所含有的三十多种人参皂苷，其中被证实具有抗癌作用的，仅存于少数一两种红参中，且含量很低。
灵芝也有类似情况，其所含的三萜类成分，也被认为有抗癌、抑制癌细胞增生的作用，主要用来治疗肝脏疾病，但不同类的灵芝，三萜类化合物的含量与种类都不相同。
勿迷信过于夸大的疗效依目前的研究成果而言，尽管灵芝和人参确实都能提升免疫力，但灵芝的效用比人参要好，除了灵芝多糖体的品质较佳外，人参所含成分太过复杂，加上皂苷含量太低，反而不如灵芝来得单纯。

<<防癌抗癌食疗事典>>

编辑推荐

《防癌抗癌食疗事典》：人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书。
聪明吃对食物，让癌症远离你和你的家人。
《防癌抗癌食疗事典》特色：11大类200种防癌抗癌食物列举生活中唾手可得的200种天然食材，细说其防癌抗癌保健功效。
防癌抗癌有效成分大公开吲哚、硫化物、维生物C、多糖体……食材中的抗癌成分完整揭露，这些食材为什么能有效防癌抗癌?其奥秘全部告诉你。
80道防癌抗癌养生食谱营养师设计的简易实用、健康美味食谱，教你运用天然食材，吃对食物、远离癌症的威胁调养身体、提升免疫力，维护自己及家人的健康。
20种癌症关键报告。
常见癌症问答、20种癌症简介、饮食与癌症资讯……都是你一定要知道的抗癌防癌知识。
吃对食物不生病，防癌抗癌有效成分大公开，200种防癌抗癌明星食物+80种防癌抗癌保健食谱。

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