

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

图书基本信息

书名：<<天然生食排毒抗癌最有效>>

13位ISBN编号：9787547802830

10位ISBN编号：7547802834

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张志华 编

页数：204

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>

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

前言

当今，现代化的工业生产在给人类带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成了严重的污染。

据有关资料显示，全世界每年要向环境中排放废气约200亿吨，废水约400亿吨，以及倾倒数千亿吨的生产、生活垃圾。

全球每年约有1100万公顷的森林遭到砍伐破坏，每年约有600万公顷旱地变成无用的沙漠。

由于大量排放二氧化碳而形成的温室效应，使全球气温升高，水的蒸发量增加，许多地区雨量明显增加，造成较为恶劣的气候环境。

最令人担心的是，大量的工业有毒物质及大量使用的农药、化肥破坏了大自然的生态平衡，一些毒素进入了食物链及饮用水源，从而威胁着人们的健康。

据我国有关资料表明，目前，导致人们死亡的前10位主要疾病中，癌症名列前茅，在城市和农村分别占据第一位和第三位。

癌症已成为威胁人类生命的第一杀手，而癌症的发生与各种毒素在人体内的积聚有直接的关系。

科学家研究认为，多数癌症是由于化学有毒致癌物、病毒、放射线及人体自身“毒素”等危害机体细胞后，激发了有特异性的“癌基因”，从而破坏了组成基因的DNA（脱氧核糖核酸）成分，使基因产生突变，最终导致细胞开始了癌变过程。

癌细胞在不断增殖的过程中，会产生代谢产物——癌毒素，其毒素虽然在癌症早期就产生，但在转移时最为剧烈。

癌症到了晚期，癌细胞边转移边释放毒素，或者说边释放毒素边进行转移。

我们都知道晚期癌症患者疼痛难忍，这是因为“癌毒素”刺激机体组织所致。

日本科学家中原和郎早在1948年就从癌细胞中提取出了毒素，并命名为“癌毒素”。

癌毒素具有剧烈的毒性，不仅损伤正常的组织细胞，而且使患者十分痛苦，直至夺去患者生命。

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

内容概要

本书主要介绍了生食排毒抗癌的科学原理，最佳生食排毒抗癌食物，生食菜、鲜蔬果汁的制作方法，日常生食蔬果排毒抗癌最佳菜谱，日常鲜蔬果汁排毒抗癌最佳饮品，生食蔬果排毒抗癌最有效妙方等国内外最新的生食蔬果排毒抗癌的方法，具有实用方便，操作性强，疗效特殊的优点。

本书介绍的生食排毒抗癌妙方不同与一般良药苦口的药方，它寓治于食，使患者在色泽鲜艳、清香爽口的饮品与美食中，获得最佳的生食排毒抗癌的良好疗效。

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

书籍目录

Chapter 1 天然生食排毒抗癌的科学原理 科学排毒三大要素 人体自身的排毒解毒系统 借助蔬菜瓜果进行科学排毒 养成健康生活习惯排除毒源 生食蔬果能增强人体的排毒功效 摄取天然叶绿素, 促进人体排泄毒素 摄取天然维生素C, 提高人体解毒作用 摄取天然无机盐, 调节体内酸碱平衡 摄取天然有机草酸, 预防结石病 摄取“植物激素”及活性酶, 增强排毒能力 生食蔬果最具防癌抗癌功效 加强人体抗病能力 增强患者自愈能力 抑制癌细胞生长 通畅大便排除内毒素 消除疲劳及增强免疫力 传统医学对蔬菜瓜果排毒保健的概述 对防治疾病的认识 对防治疾病主要机理的概述

Chapter 2 生食排毒抗癌最佳蔬菜瓜果 蔬菜类 瓜果类 果品类

Chapter 3 生食菜、鲜蔬果汁、沙司调配的制作方法 及禁忌 生食菜、蔬果汁制作的卫生要求 生食菜、蔬果汁的制作方法 生食蔬果沙司调制的方法 生食蔬菜瓜果禁忌

Chapter 4 日常生食蔬果排毒抗癌最佳菜谱 蔬菜瓜果类 蔬果沙拉类

Chapter 5 日常鲜蔬果汁排毒抗癌最佳饮品 蔬菜类鲜汁 水果类鲜汁

Chapter 6 生食蔬果排毒抗癌最有效妙方 抗肺癌妙方 抗食管癌妙方 抗乳房癌妙方 抗胃癌妙方 抗肝癌妙方 抗大肠癌妙方 抗肾癌妙方 抗膀胱癌妙方 抗前列腺癌妙方 抗子宫颈癌妙方 抗白血病妙方

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

章节摘录

插图：常接触汞的工人，平时可多食些胡萝卜，胡萝卜有加速人体内汞离子排泄的功能。

常接触砷等有毒物质者，应在平时的饮食中多加些绿豆汤及绿豆制品，绿豆是一种良好的利水排毒食物。

常接触磷及其化合物者，要多吃些富含维生素C的新鲜蔬菜、水果和足够的蛋白质、碳水化合物。

常接触锰者要多食富含铁质的食物，如菠菜、苋菜、芹菜等。

接触氰化物者可多吃一些白糖及富含糖类的甘蔗、甜菜等蔬菜瓜果。

常用电脑或与放射线打交道的职工及接受放疗的癌症患者，要常吃些豆类、豆制品等高蛋白食物，以补充因射线损伤引起的蛋白质分解，还要常食含有大量胶质的海带，它能促使体内放射性毒物随同大便排出体外，从而减少了放射性疾病的发病率。

常接触粉尘的工人，要常吃黑木耳、银耳、海带、海藻等富含胶质类物质，具有良好的清胃滑肠作用，能及时排除体内的有害毒素，是矿山工人、纺织工人的重要排毒保健食品。

处于噪声环境下工作的职工，应在饮食中注意补充富含维生素B族类的蔬菜瓜果，对于预防听觉器官的损伤、减轻噪声疲劳、改善听力等大有益处。

总之，借助蔬菜瓜果进行科学排毒，一般应对自己生活、工作的环境中的污染毒物的种类有所了解，并了解各种天然蔬菜瓜果排毒抗癌的功用，针对不同的污染毒物食用相应的排毒抗污染的蔬菜瓜果，才有利于身体的健康保健。

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

编辑推荐

《天然生食排毒抗癌最有效》：生食蔬果，排毒抗癌，祛除“癌毒”净化脏腑，增强免疫，预防癌症
上海市科普作家协会推荐图书

<<天然生食排毒抗癌最有效>>

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>