

<<饮食与癌症>>

图书基本信息

书名：<<饮食与癌症>>

13位ISBN编号：9787801520425

10位ISBN编号：7801520424

出版时间：1999-01

出版时间：黄河出版社

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>

<<饮食与癌症>>

内容概要

内容提要

本书是在继承中华医学传统，发掘祖国医学宝库的基础上，吸收当代国内外最新成果，全面、系统、详细地向读者介绍了饮食营养学和癌症的基础知识及饮食引起癌症、饮食预防癌症和饮食治疗癌症的最新知识，同时列举了386个切实可行、用之有效的药膳方剂。

这是一本通

俗易懂、方便实用的科学普及读物，不仅对癌症病人进行饮食治疗有很大的帮助，而且对健康人预防癌症也提供了具有指导作用的参考资料。

<<饮食与癌症>>

书籍目录

目录

一、营养学基础和饮食营养基本知识

(一) 正常人体需要的营养

- 1、人体需要哪些营养素？
- 2、什么是蛋白质？
- 3、蛋白质有什么生理作用？
- 4、常见食物中蛋白质的含量是多少？
- 5、哪些食品能提供较好的蛋白质？
- 6、正常人体每天需要多少蛋白质？
- 7、过多摄入蛋白质有何害处？
- 8、蛋白质摄入不足有什么害处？
- 9、什么叫脂肪？
- 10、脂肪有哪些生理作用？
- 11、人体每天需要摄入多少脂肪？
- 12、吃油过多对人体有哪些害处？
- 13、什么是胆固醇？
- 14、胆固醇升高对人体有什么害处？
- 15、胆固醇降低对人体好吗？
- 16、常见的高胆固醇食物有哪些？
- 17、如何评价植物油和动物油的营养价值？
- 18、什么叫碳水化合物？
- 19、碳水化合物有哪些生理作用？
- 20、人体每天需要摄入多少碳水化合物？
- 21、什么叫膳食纤维？

<<饮食与癌症>>

- 22、膳食纤维对人体有什么作用？
- 23、含膳食纤维多的食品有哪些？
- 24、膳食纤维摄入过多对人体有什么害处？
- 25、什么叫维生素？
- 26、人体一般需要哪些维生素？
- 27、维生素摄入过多对人体有什么害处？
- 28、维生素A有什么作用？
- 29、人体每天需要多少维生素A？
- 30、含维生素A多的食物有哪些？
- 31、维生素A摄入不足有什么害处？
- 32、维生素A摄入过量有什么害处？
- 33、维生素D有什么作用？
- 34、含维生素D多的食物有哪些？
- 35、人体每天需要多少维生素D？
- 36、维生素D摄入不足有什么害处？
- 37、维生素D摄入过量有什么害处？
- 38、维生素B1有什么作用？
- 39、含维生素B1多的食物有哪些？
- 40、维生素B1摄入不足有什么害处？
- 41、人体每天需要多少维生素B1？
- 42、维生素B2有什么作用？
- 43、含维生素B2多的食物有哪些？
- 44、人体每天需要多少维生素B2？
- 45、维生素B2摄入不足有什么害处？

<<饮食与癌症>>

- 46、维生素B6对人体有什么作用？
- 47、含维生素B6多的食物有哪些？
- 48、人体每天需要多少维生素B6？
- 49、维生素B6摄入不足有什么害处？
- 50、维生素B6摄入过量有什么害处？
- 51、维生素B12有什么作用？
- 52、维生素B12含量多的食物有哪些？
- 53、人体每天需要多少维生素B12？
- 54、含维生素C多的食物有哪些？
- 55、人体每天需要多少维生素C？
- 56、维生素C有什么作用？
- 57、维生素C摄入不足有什么临床表现？
- 58、维生素C摄入过量有什么害处？
- 59、维生素E对人体有什么作用？
- 60、含维生素E多的食物有哪些？
- 61、叶酸有什么作用？
- 62、含叶酸多的食物有哪些？
- 63、人体每天需要多少叶酸？
- 64、叶酸摄入不足有什么害处？
- 65、什么叫无机盐？
- 66、铁有什么作用？
- 67、导致人体铁缺乏的原因有哪些？
- 68、铁摄入不足有什么害处？

<<饮食与癌症>>

- 69、如何通过饮食补铁？
- 70、铁摄入过量有什么害处？
- 71、钙有什么作用？
- 72、人体每天需要多少钙？
- 73、含钙多的食物有哪些？
- 74、哪些因素影响钙的吸收？
- 75、如何通过饮食补钙？
- 76、钙摄入不足有什么害处？
- 77、钙摄入过多有什么害处？
- 78、磷有什么作用？
- 79、人体每天需要多少磷？
- 80、含磷多的食物有哪些？
- 81、磷摄入不足有什么害处？
- 82、钾有什么作用？
- 83、人体每天需要多少钾？
- 84、含钾多的食物有哪些？
- 85、钾摄入不足或过量有什么害处？
- 86、钠有什么作用？
- 87、人体每天需要多少钠？
- 88、钠摄入不足有什么害处？
- 89、钠摄入过多有什么害处？
- 90、镁有什么作用？
- 91、人体每天需要多少镁？
- 92、含镁多的食物有哪些？

<<饮食与癌症>>

- 93、镁摄人不足有什么害处？
- 94、镁摄人过量有什么害处？
- 95、锌对人体有什么作用？
- 96、人体每天需要多少锌？
- 97、含锌多的食物有哪些？
- 98、人体为什么会缺锌？
- 99、锌摄入不足对人体有什么害处？
- 100、锌摄人过多对人体有什么害处？
- 101、碘有什么作用？
- 102、人体每天需要多少碘？
- 103、含碘多的食物有哪些？
- 104、碘摄人不足有什么害处？
- 105、碘摄人过量有什么害处？
- 106、硒有什么作用？
- 107、人体每天需要多少硒？
- 108、含硒多的食物有哪些？
- 109、硒摄人不足对人体有什么害处？
- 110、硒摄人过量对人体有什么害处？
- 111、铜有什么作用？
- 112、人体每天需要多少铜？
- 113、含铜多的食物有哪些？
- 114、铜摄人不足有什么害处？
- 115、铜摄人过量有什么害处？
- 116、铬有什么作用？

<<饮食与癌症>>

- 117、人体每天需要多少铬？
- 118、含铬多的食物有哪些？
- 119、铬摄入不足有什么害处？
- 120、铬摄入过量有什么害处？
- 121、水对人体有哪些重要作用？
- 122、人体每天需要多少水？
- 123、什么叫热能？
- 124、热能的单位是什么？
- 125、热能的来源是什么？
- 126、一个人每天需要多少热能？
- 127、热能摄入不足有什么害处？
- 128、热能摄入过量有什么害处？

(二) 饮食营养基本知识

- 129、我国居民膳食指南的基本内容是什么？
- 130、什么是平衡膳食？
- 131、平衡膳食应包括哪些食物？
- 132、如何应用平衡膳食宝塔？
- 133、膳食结构不合理为什么会影响健康？
- 134、为什么提倡吃多样化食物？
- 135、为什么要把粮食和其他食物搭配食用？
- 136、在加工蔬菜时如何防止维生素丢失？
- 137、怎样调配主食？
- 138、怎样调配副食？
- 139、怎样安排一日三餐？

<<饮食与癌症>>

- 140、什么是吃饱和吃好？
- 141、馒头和面包哪一种更有营养？
- 142、肉汤有营养还是肉有营养？
- 143、冻肉有营养还是鲜肉有营养？
- 144、吃荤好还是吃素好？
- 145、多吃鸡蛋是不是有益？
- 146、蔬菜的颜色与营养有关吗？
- 147、水果能代替蔬菜吗？
- 148、吃零食有好处吗？
- 149、烹调用油要注意什么问题？
- 150、喝牛奶要注意什么问题？
- 151、喝豆浆要注意什么问题？
- 152、喝水要注意什么问题？
- 153、喝茶要注意什么问题？
- 154、吃腌菜和酸菜要注意什么问题？

二、癌症的概念和病因

- 155、什么叫肿瘤？
- 156、肿瘤是怎样分类的？
- 157、肿瘤和癌是一回事吗？
- 158、良性肿瘤和恶性肿瘤有什么不同？
- 159、息肉是肿瘤吗？
- 160、哪些息肉与癌关系密切？
- 161、正常细胞是怎样癌变的？
- 162、什么是癌前病变？

<<饮食与癌症>>

- 163、癌细胞有哪些生物学特征？
- 164、哪些因素影响癌细胞的生长？
- 165、癌的国际分级是什么？
- 166、癌的早期、中期和晚期如何区分？
- 167、癌是怎样扩散和转移的？
- 168、癌症的早期症状是什么？
- 169、癌症病人为什么消瘦？
- 170、癌症病人为什么会疼痛？
- 171、常见化学致癌因素有哪些？
- 172、常见物理致癌因素有哪些？
- 173、常见生物致癌因素有哪些？
- 174、癌能遗传吗？
- 175、癌能传染吗？
- 176、激素和癌有什么关系？
- 177、病毒与癌症有什么关系？
- 178、大气污染与癌症有什么关系？
- 179、哪些不良的饮食结构和习惯与癌症有关？
- 180、亚硝胺及亚硝酸胺类化合物为什么可以引起癌症？
- 181、为什么多食盐腌食物可以引起癌症？
- 182、为什么多食熏烤食物可以引起癌症？
- 183、为什么多食高脂肪食物可以引起癌症？
- 184、为什么多食高蛋白食物可以引起癌症？
- 185、食品添加剂有致癌作用吗？

<<饮食与癌症>>

- 186、为什么多食油炸食品可以引起癌症？
 - 187、食用霉变食品为什么可以引起癌症？
 - 188、饮酒可以引起哪些癌症？
 - 189、生气和忧愁为什么易患癌症？
 - 190、吸烟为什么可以引起癌症？
 - 191、中医是怎样认识癌症的？
 - 192、中医对癌症如何辨证分型？
 - 193、什么是癌症的实证（阳症）？
 - 194、什么是癌症的虚证（阴症）？
 - 195、癌症气虚的临床表现是什么？
 - 196、癌症血虚的临床表现是什么？
 - 197、癌症气血双虚的临床表现是什么？
 - 198、癌症血瘀证的临床表现是什么？
- 三、饮食预防癌症
- 199、为什么说癌症可防可治？
 - 200、癌症的三级预防是什么？
 - 201、为什么说防治癌症的关键是“三早”？
 - 202、饮食能预防癌症吗？
 - 203、饮食防癌的原则有哪些？
 - 204、常见的防癌食品有哪些？
 - 205、可能引起癌症的食品有哪些？
 - 206、如何科学地贮存和烹饪食品？
 - 207、多食新鲜蔬菜和水果为什么能防癌？
 - 208、维生素A为什么能防癌？

<<饮食与癌症>>

- 209、一天摄入多少维生素A才可以防癌？
- 210、为了获得丰富的维生素A有哪些简单易行的办法？
- 211、过量的维生素A为什么不防癌反而会引引起癌症？
- 212、维生素C为什么能防癌？
- 213、摄取维生素C通过吃蔬菜水果好，还是吃维生素C药片好？
- 214、为了预防癌症需要摄取多少维生素C？
- 215、摄取维生素C剂量太大有无副作用？
- 216、维生素E为什么有抗癌作用？
- 217、如何摄取足量的维生素E？
- 218、维生素B6和叶酸能防癌吗？
- 219、硒为什么能防癌？
- 220、用硒防癌要注意什么问题？
- 221、钙为什么能防癌？
- 222、补充钙时为什么要同时补充维生素D？
- 223、为什么人体常常需要补充钙？
- 224、锌为什么能防癌？
- 225、铁为什么能防癌？
- 226、芦笋为什么能防癌？
- 227、洋葱为什么能防癌？
- 228、大蒜为什么能防癌？
- 229、胡萝卜为什么能防癌？
- 230、生吃萝卜为什么能防癌？
- 231、菜花为什么能防癌？
- 232、卷心菜为什么能防癌？

<<饮食与癌症>>

- 233、 苦瓜为什么能防癌？
- 234、 空心菜为什么能防癌？
- 235、 韭菜为什么能防癌？
- 236、 芹菜为什么能防癌？
- 237、 葫芦为什么能防癌？
- 238、 大白菜为什么能防癌？
- 239、 南瓜为什么能防癌？
- 240、 番木瓜为什么能防癌？
- 241、 莼菜为什么能防癌？
- 242、 仙人掌为什么能防癌？
- 243、 猴头为什么能防癌？
- 244、 银耳为什么能防癌？
- 245、 黑木耳为什么能防癌？
- 246、 香菇为什么能防癌？
- 247、 大枣为什么能防癌？
- 248、 山楂为什么能防癌？
- 249、 杏为什么能防癌？
- 250、 无花果为什么能防癌？
- 251、 草莓为什么能防癌？
- 252、 乌梅为什么能防癌？
- 253、 葡萄为什么能防癌？
- 254、 核桃为什么能防癌？
- 255、 刺梨为什么能防癌？

<<饮食与癌症>>

- 256、桂圆为什么能防癌？
- 257、苹果为什么能防癌？
- 258、香蕉为什么能防癌？
- 259、西瓜为什么能防癌？
- 260、枸杞子为什么能防癌？
- 261、薏苡仁为什么能防癌？
- 262、玉米为什么能防癌？
- 263、大豆为什么能防癌？
- 264、小麦为什么能防癌？
- 265、芝麻为什么能防癌？
- 266、牛奶为什么能防癌？
- 267、酸牛奶为什么能防癌？
- 268、红薯为什么能防癌？
- 269、魔芋为什么能防癌？
- 270、百合为什么能防癌？
- 271、鸡肉为什么能防癌？
- 272、鹅血、鸭血为什么能防癌？
- 273、猪血为什么能防癌？
- 400、甲状腺癌病人用什么饮食进行治疗？
- 401、甲状腺癌病人的饮食禁忌是什么？
- 402、甲状腺癌的食疗方剂有哪些？
- 403、软骨肉瘤病人用什么饮食进行治疗？
- 404、软骨肉瘤病人的饮食禁忌是什么？
- 405、软骨肉瘤的食疗方剂有哪些？

<<饮食与癌症>>

- 406、皮肤癌病人用什么饮食进行治疗？
- 407、皮肤癌病人的饮食禁忌是什么？
- 408、皮肤癌的食疗方剂有哪些？
- 409、恶性黑色素瘤病人用什么饮食进行治疗？
- 410、恶性黑色素瘤病人的饮食禁忌是什么？
- 411、恶性黑色素瘤的食疗方剂有哪些？
- 412、癌症病人应如何养成好的饮食习惯？
- 413、癌症病人制订食谱的原则是什么？

五、附录篇

- 1、我国的膳食指南
- 2、食物成分表
- 3、常见食物胆固醇含量（每100克）
- 4、癌症治疗常用化学药物
- 5、癌症治疗常用中药
- 6、癌症治疗常用中成药
- 7、癌症预防常用化学药物
- 8、癌症常用止痛药物
- 9、常用临床检验项目及其正常值
- 10、与肿瘤有关的检验项目及临床意义
- 11、癌症的特殊检查

后记

<<饮食与癌症>>

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>