



## 内容概要

在食品日益丰富的今天，饮食与健康息息相关。  
选择了正确的饮食，你就减少了患病的危险，减少了医药费的支出，增加了生活的乐趣。  
本书正是为此给你提供全面正确的指导。

作者简介

作者：(美)简·卡珀 译者：王大鲲

书籍目录

食物与疾病关系研究的历史和现在

本书涉及的三大基本理论

第一章 饮食与心血和系统疾病

第一节 饮食与心脏病

第二节 饮食与血脂代谢

第三节 饮食与血栓形成

第四节 饮食与设备在压

第五节 饮食与脑血管意外

第二章 饮食与消化系统疾病

第一节 饮食与便秘

第二节 饮食与腹泻

第三节 饮食与胃部不适

第四节 饮食与恶心

第五节 饮食与与返酸

第六节 饮食与胃痛

第七节 饮食与排气

第八节 乳糖不耐受性

第九节 饮食与烧心

第十节 饮食与腹部绞痛

第十一节 饮食与肠易激惹综合症

第十二节 饮食与胃肠憩室

第十三节 饮食与溃疡病

第十四节 饮食与胆结石

第十五节 饮食与肾结石

第三章 饮食与癌症

第一节 总论

第二节 饮食与乳腺癌

第三节 饮食与结肠癌

第四节 饮食与肺癌

第五节 饮食与胰腺癌

第六节 饮食与胃癌

第七节 饮食与其他癌症

第四章 使你感觉更好、更聪明的食物

第一节 饮食与智力

第二节 饮食与心情

第三节 饮食与焦虑、紧张

第四节 饮食与行为

第五节 饮食与头痛

第五章 饮食与感染及呼吸疾病

第一节 饮食与感染、免疫

第二节 饮食与伤风流感、支气管炎、鼻窦疾病及干草热

第三节 饮食与哮喘

第四节 饮食与膀胱感染

第五节 饥饿饮食与疱疹病毒

第六章 饮食与骨、关节疾病

第一节 饮食与类风湿性关节炎

第二节 饮食与骨质疏松

第七章 饮食与生殖功能

第一节 饮食与性、激素、生殖力

第二节 饮食与月经异常

第八章 饮食与糖尿病及其他疾病

第一节 饮食与糖尿病

第二节 饮食与与其他疾病

第三节 饮食与食物中的药物成份与健康

第四节 60种普通食物的抗疾病能力

附录

1 富含  $\beta$ -胡萝卜素的食物

2 富含钙的食物

3 富含叶酸的食物

4 富含钾的食物

5 富含硒的食物

6 富含锌的食物

7 富含VitC的食物

8 富含VitD的食物

9 富含VitE的食物

10 油中脂肪酸的类型

11 海产品中  $\omega$ -3型脂肪酸含量

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>