<<营养博士教你自然排毒最健康>>

图书基本信息

书名:<<营养博士教你自然排毒最健康>>

13位ISBN编号:9787539935911

10位ISBN编号:753993591X

出版时间:2010-8

出版时间:江苏文艺

作者:谢明哲

页数:143

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

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

内容概要

现代人的生活环境隐藏了许多毒素,如果不懂得善用生活技巧来保护自己,放任身体直接与毒素接触,将会严重影响身体健康。

《营养博士教你自然排毒最健康》作者谢明哲教授以系统的方式将正确的排毒观念、个人养生经验介绍给追求身体健康的读者大众,希望帮助大家以最轻松的方式远离生活中的毒素。

从认识生活周遭毒物开始、搭配自我排毒检测,以积极的方法来排毒、拒绝生活中的毒。

精选20种排毒的超级食物,30道简单美味的排毒轻食、果汁、茶饮,让你在家就能轻松实施排毒计划

详细介绍30个亲身体验的排毒生活妙招,只要从生活的小处着手,拥抱健康其实一点也不难!特别针对现代人需要,设计五大族群的排毒处方笺,让你轻松活用保健食品,就能快速排毒。

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

作者简介

谢明哲,任教于台北医学大学的谢明哲教授,钻研营养学教学与研究多年,教学认真,深受学生爱戴,所研究的专业领域多为抗氧化营养素与慢性病、特殊营养素与脂质代谢、健康食品之功能性评估等相关主题。

教学研究之余亦活跃于食品营养界,对于现代人的肥胖议题有相当深入的研究

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

书籍目录

前言 实行排毒计划之前 为什么要排毒? 排毒的好处 排毒一点也不难 我的排毒经验谈Part1 检测你身体的排毒指数 为身体带来毒素的生活习惯 饮食、环境、情绪对健康的影响 排毒指数大检测 排毒指数检测结果分析part2 生活中的潜藏毒素 围绕在你四周的毒 饮食的毒素 饮水中的毒素 空气的污染 谁最需要排毒? 排毒并非一定要断食Part3 拒绝毒从口入——避免饮食中的毒 认识食物中的毒素 认识食品添加物与简单辨别黑心食品 解毒最有效的食材 健康烹调的秘诀 蔬果类的健康处理 家禽肉类的健康处理 鱼贝类的健康处理Part4 生活中的简易 \ 轻松排毒法 7大排毒营养素, 轻松赶走坏毒素 20大排毒最佳食材 30道排毒100分的蔬果汁、轻食Part5 身体的排毒系统Part6 各族群的解毒补给站附录

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

章节摘录

插图:石棉是一种天然矿物纤维,具有耐热及绝缘的特性,被广泛使用于各种材料中,在一般常见的顶楼加盖材质、办公室天花板、地板、涂料、煞车器等都可见到它的踪影。

石棉在开采、加工、生产或使用过程中,会分裂成细小纤维,长时间浮游于空气中,若长期吸入至肺部,会引起肺部纤维化。

因此,遇有路经拆除房屋现场石棉是一种天然矿物纤维,具有耐热及绝缘的特性,被广泛使用于各种材料中,在一般常见的顶楼加盖材质、办公室天花板、地板、涂料、煞车器等都可见到它的踪影。

石棉在开采、加工、生产或使用过程中,会分裂成细小纤维,长时间浮游于空气中,若长期吸入至肺部,会引起肺部纤维化。

因此,遇有路经拆除房屋现场时最好能立即远离现场,若住家需要翻修或重新装潢时,也要避免以切割方式处理建材。

一氧化碳污染任何物品只要燃烧不完全,都会产生一氧化碳。

在我们生活周遭最常见的空气污染,就属路上汽机车引擎排出来的废气了。

若人体不小心吸入大量一氧化碳的话,一氧化碳会与血色素结合,引起呼吸困难、头晕、心肌缺氧的症状。

最好能立即远离现场,若住家需要翻修或重新装潢时,也要避免以切割方式处理建材。

一氧化碳污染任何物品只要燃烧不完全,都会产生一氧化碳。

在我们生活周遭最常见的空气污染,就属路上汽机车引擎排出来的废气了。

若人体不小心吸入大量一氧化碳的话,一氧化碳会与血色素结合,引起呼吸困难、头晕、心肌缺氧的症状。

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

编辑推荐

《营养博士教你自然排毒最健康》:他,每天一杯养生蔬果汁,血液抗氧化能力比年轻人多3倍。 最简易、轻松排毒法专家推荐30招生活排毒秘方30道简单的排毒轻食、果汁、茶饮快速排除毒素的20 种最佳食材

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

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