

<<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 认识食品添加剂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

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>