

<<饮食抗癌法>>

图书基本信息

书名：<<饮食抗癌法>>

13位ISBN编号：9787800220142

10位ISBN编号：7800220141

出版时间：2000-09-01

出版时间：金盾出版社

作者：萧德桢

页数：121

字数：85000

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>

## <<饮食抗癌法>>

### 内容概要

本书广泛收集了国内外的有关资料，结合我国实际，通俗易懂、生动有趣地向读者介绍了饮食抗癌的最新知识。

内容包括：维生素A、维生素C、纤维、癌抑制物、微量元素及矿物质的抗癌作用；脂肪、酒精、食品添加剂及天然毒素的促癌作用；最后一章还讨论了心脏病与癌症的微妙关系。

本书不仅对癌症病人进行食疗有参考价值，而且也可作为健康人的饮食参考。

## &lt;&lt;饮食抗癌法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 终于有了营养抗癌的好消息 一、观点的主要变化 二、旧的每日供给量过时了 三、饮食抗癌的发现 四、光辉的未来 五、饮食有助于预防11种癌症 六、向吸烟者及喜食肥肉者提点建议 七、如何针对个人的特殊情况 八、事情并不太晚 九、癌症发生的两个阶段 十、儿童时期可能是最重要的 十一、8种抗癌的饮食习惯 十二、饮食可预防大多数常见癌 第二章 证据最多的抗癌物质——维生素A 一、4种维生素A 二、维生素A和上皮癌 三、维生素A抗癌的流行病学证据 四、人血中维生素A含量和癌的关系 五、维生素A抗癌的实验室证据 六、维生素A为什么可以抗癌？ 七、如何实行DNC的建议？ 八、色彩为你提供线索 九、要多少才足以抗癌？ 十、水果和蔬菜的其它功效 十一、过量的维生素A可能中毒并促进癌症 第三章 维生素C能抗癌吗？ 一、维生素C抗癌的动物实验证据 二、维生素C抗癌的流行病学证据 三、维生素C和免疫功能 四、维生素C的抗氧化作用 五、维生素C的抗辐射作用 六、维生素C和细胞间质 七、维生素C还是一种解毒剂 八、维生素C的氧化产物 九、血中维生素C的回返效应 十、维生素C抗癌机制小结 十一、如何实行DNC的建议？ 十二、怎样减少维生素C的损失？ 十三、对吸烟者的几句话 十四、以药物形式补充维生素C好吗？ 十五、维生素C有副作用吗？ 十六、大剂量维生素C与肾结石有关吗？ 十七、维生素C会破坏维生素B12吗？ 十八、如果你缺少G6PD酶可要小心 十九、维生素C对肠道的影响 二十、维生素C与药物的并用问题 二十一、癌症以外的问题 第四章 不能消化吸收的纤维如何抗癌？ 一、纤维及其两种基本类型 二、纤维抗癌的一些证据 三、怎样实行DNC的建议？ 四、磨碎的纤维效力较低 五、含有纤维的其它食物 六、要吃多少纤维才够？ 七、纤维会有副作用吗？ 八、用纤维同脂肪作斗争 九、纤维的其它功效 第五章 水果蔬菜中的癌抑制物 一、癌抑制物是怎样起作用的？ 二、消化器官得到最明显的好处 三、如何实行DNC的建议？ 四、含有癌抑制物的其它食物 五、某些未能回答的问题 六、综合地评价食物 第六章 脂肪会促进癌的发展吗？ 一、脂肪促进癌发展的实验室证据 二、脂肪促进癌症发生的流行病学证据 三、脂肪何以会促进癌的发生？——激素说 四、脂肪何以会促进癌的发生？——其它说法 五、脂肪促进胆汁酸分泌的问题 六、怎样度量饮食中的脂肪？ 七、另一种度量方法——克数法 八、胆固醇之谜 九、哪些是高胆固醇食品？ 十、少吃一点肉，多吃一些豆 十一、食品中的3类脂肪 十二、脂肪与热量 十三、少吃脂肪有害吗？ 十四、脂肪的生理功能 第七章 饮酒会得癌吗？ 第八章 对食品添加剂的评价 第九章 天然毒素 第十章 微量元素中抗癌之王（硒）及其它矿物质 第十一章 预防心脏病会导致癌症吗？

## <<饮食抗癌法>>

### 章节摘录

第一章 终于有了营养抗癌的好消息营养科学已经有很长的历史了。

可是，饮食抗癌还是近10年来进行研究并取得一定成果的事。

根据现在所掌握的科学研究材料可以告诉你，如果在你的饮食中注意一些十分简单的问题，或者作一些简单的改变，就可以大为降低好多种癌症的发病率。

为证明以上的话，让我们了解一点科学研究的新情况吧！一、观点的主要变化大多数营养学者都承认，他们关于饮食与健康的思想在近10年内发生了很大的改变。

美国营养学家豪斯曼说：“在12年以前，当我开始研究营养问题时，最欣赏的是动物性食品，欣赏它们的高蛋白、高含量的维生素和矿物质。

我并不反对吃水果和蔬菜，但是对它们并无特别深的印象。

毕竟动物食品是营养丰富的呀！”长时期以来，营养学者所注意的是每日供给量和常见食品的营养成分。

他们认为，如果每天按人们需要的供给量摄入营养，即可满足大多数人的需要。

1975年，豪斯曼担任了《营养效用》杂志的编辑，那时她注意到的只是食品添加剂和癌症的关系。

随着营养学领域不断出现新的发现，人们的观点开始发生微妙的变化。

豪斯曼思想上第一个重要变化是认识到饮食中的脂肪问题。

.....

<<饮食抗癌法>>

编辑推荐

《饮食抗癌法》由金盾出版社出版。

<<饮食抗癌法>>

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>