

<<防癌抗癌饮食攻略>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌饮食攻略>>

13位ISBN编号：9787502363123

10位ISBN编号：7502363122

出版时间：2009-4

出版时间：科技文献

作者：梁勇才//梁杰梅

页数：198

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>

<<防癌抗癌饮食攻略>>

内容概要

癌症是现代社会的常见疾病,《防癌抗癌饮食攻略》介绍了防癌饮食原则、防癌抗癌食品及防治各种常见癌症的食谱药膳,是人们防癌抗癌的宝典。

《防癌抗癌饮食攻略》通俗易懂,实用可读,为广大群众自我食疗保健、患者及其家属辅助治疗提供了相关知识,具有较高的参考价值。

一书在手,您可以如法炮制,按图索骥,科学饮食,远离癌症。

<<防癌抗癌饮食攻略>>

书籍目录

第1章 防癌饮食总攻略防癌饮食的原则防癌抗癌天然食品防癌抗癌加工类食品手术及放化疗后饮食防癌抗癌中药致癌食物第2章 防癌食物举隅玉米青菜花菜萝卜胡萝卜魔芋茄子番茄（西红柿）南瓜丝瓜海带苦瓜西葫芦番薯（红薯、山芋）芦笋竹笋菱肉扁豆豌豆豆芽香菇蘑菇黑木耳白木耳口蘑梨杏子猕猴桃莲子山楂鸭鲍鱼甲鱼（鳖）海蜇海参第3章 癌症辅助治疗药膳第1节 癌症并发症及治疗不良反应药膳放疗、化疗反应癌症术后康复癌症恢复期预防癌症复发防治癌症提高免疫力癌症辅助治疗癌症血瘀强壮保健癌症水肿癌症腹水、胸水癌症疼痛癌症发热癌症解暑癌症气虚癌症血虚癌症气血两虚癌症肾虚癌症阴虚癌症气阴虚癌症便秘癌症腹泻癌症腹胀癌症咳喘癌症惊悸癌症抑郁第2节 癌症防治药膳脑瘤视网膜母细胞瘤外眼肿瘤喉癌舌癌鼻咽癌唇癌上颌窦癌肺癌消化道癌食管癌贲门癌胃癌肝癌胆囊癌胰腺癌大肠癌结肠癌直肠癌肛门癌乳腺癌膀胱癌肾癌睾丸癌阴茎癌子宫颈癌子宫内膜癌绒毛膜癌（绒癌）骨肉瘤甲状腺癌恶性淋巴瘤白血病（血癌）

<<防癌抗癌饮食攻略>>

章节摘录

第1章 防癌饮食总攻略防癌饮食的原则1.平衡膳食：就是要求各种营养成分的数量和比例适合人的需要，使人体摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐和纤维素等各种营养素，适当减少动物脂肪和胆固醇的比例。

2.不偏食：不要长时间重复食用同一种食品，要经常调换食物的品种。

3.饮食要适度：避免过饱，也要避免因盲目减肥节食造成营养缺乏，要把体重控制在标准范围内。肥胖者要注意减肥，但不是越瘦越好。

过于瘦弱者还要适当增加体重。

4.多吃含维生素食物：丰富的新鲜水果和绿叶蔬菜等，具有解毒防癌的作用。

5.少喝酒不吸烟：尤其是不可酗酒，嗜酒者要及早戒掉。

6.不吃过咸的食物：摄取食盐量不可多，每日摄取碘盐量在8克以下，最好为5克。

7.少吃或不吃煎、炸、熏、烤的食物。

8.不吃太烫的食物：过烫的食物容易导致组织突变。

9.不吃发霉的食物。

10.不吃易受致癌物污染的食物。

11.注意饮食卫生：包括防止摄入食品污染物和有毒添加剂，如过多的硝酸盐和亚硝酸盐等。

12.多吃含钙丰富的食物：钙可降低大肠癌的发病率，也可防治很多疑难病，提高机体的抵抗力。

<<防癌抗癌饮食攻略>>

编辑推荐

《防癌抗癌饮食攻略》介绍了防癌饮食的原则，列举了常用防癌抗癌食品，详述了各种癌症并发症及常见癌症的防治药膳，所选食谱药膳均按主料、辅料、备料、烹调、用法及功效等体例编写，食谱药膳取材方便，烹调简捷，易学易做，无毒无害，能使读者一目了然，运用得心应手。该书是患者的良师益友，是家属的得力助手，是医生的必读资料。拥有《防癌抗癌饮食攻略》，就能依法炮制，按图索骥，做到预防癌症，辅助治疗，减轻患者疾病痛苦，提高患者生活质量。

<<防癌抗癌饮食攻略>>

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>