

<<慢性炎症>>

图书基本信息

书名：<<慢性炎症>>

13位ISBN编号：9787506288712

10位ISBN编号：7506288710

出版时间：2007-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：生田哲

译者：叶磊

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>

## <<慢性炎症>>

### 内容概要

本书在每章首先陈术了慢性炎症导致心脏病、糖尿病、癌症以及老人性痴呆病发的客观事实。

第二章则讲述了炎症究竟是什么，以及炎症在机体内部起到了什么样的作用。

第三章探究了控炎物质的来源以及抑制炎症的主要方式。

第四章则阐述了慢性炎症引发心脏病、糖尿病、癌症以及老年性痴呆的主要致病机制。

第五章分析了慢性炎症的产生原因，且对如何才能抑制慢性炎症做出了种种研究，而且笔者还提出了要通过适度运动来缓解压力以及运用食疗来减轻炎症的观点。

最后，在本书第六章中还重点介绍了预防和治疗慢性炎症的抗炎食谱。

同时也向大家具体揭示了哪些食物该吃，哪些又不该吃；如何定量以及如何食用等问题。

为了能拥有一个健康的身体，就必须有效地抑制心脏病、糖尿病、癌症、老年性痴呆以及过敏性疾病并了解致病的原因——慢性炎症。

而作为第一步，我们就须亲身实践本书中所介绍的抗炎食谱。

从今日起，抗炎食谱无论对谁都以自愿实践为原则。

在正确的知识和充分了解的基础上，我们就会有充足的理由持之以恒地实践下去。

本书对于慢性炎症的发生机制、食物本身如何抑制慢性炎症以及如何饮食方能达此目的等都做出了通俗详细地论述。

<<慢性炎症>>

作者简介

作者：(日本)生田哲 译者：叶磊

## &lt;&lt;慢性炎症&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 炎症，引发心脏病、糖尿病、癌、老年性痴呆的病源 1. 生活习惯病由慢性炎症引发 2. 急性炎症与慢性炎症 3. 慢性炎症中新发现的冲击 4. 慢性病患者急剧增加 5. 炎症性疾病为何如此严重 6. 发达国家有很多过敏症患者 7. 为何炎症性疾病蔓延不止 8. 保持身心健康的秘诀 9. 倘若炎症拖久了第二章 炎症，体内熊熊燃烧的烈火 1. 炎症的两个阶段 2. 炎症对入侵者发动猛烈攻击 3. 何为炎症 4. 加剧炎症的物质 5. 炎症过度则引发疾病 6. 加重受害程度的炎症性二十酸 7. 炎症的治疗功效 8. 急性炎症与慢性炎症 9. 过敏原引起的过敏性疾病 10. 体内的防卫军自动攻击自身免疫病 11. 肥胖令慢性炎症恶化 12. 脂肪细胞的进化意义第三章 预防炎症的关键——控制二十酸 1. 新旧掺杂的二十酸 2. 必需脂肪酸之子 3. 良性二十酸与恶性二十酸 4. 必需脂肪酸的合成 5. w6脂肪酸的衍生物 6. 抑制慢性炎症的秘诀 7. 勿忘摄取DHA 8. 橄榄油有益健康 9. 二十酸的紧急制动器 10. 产生炎症性二十酸的两个途径 11. 抑制慢性炎症的治本之策第四章 内脏脂肪加剧慢性炎症恶化 1. 胆固醇是心脏病的配角.....第五章 抑为为食品与促炎食品第六章 预防慢性炎症的“抗炎食谱”附录 “抗炎食谱”菜单后记

## <<慢性炎症>>

### 编辑推荐

本丛书用深入浅出的语言和生动的图解，介绍了现代科学对生命的最新解读，以及对常见疾病的认识，内容包括基因与遗传，发育与衰老，感染与免疫，人体结构与功能等各方面的最新知识，帮助热爱生命，追求健康的人们更多地了解自己的身体，了解影响健康的各种因素，为追求健康生活提供知识的保障。

<<慢性炎症>>

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>