第一图书网, tushu007.com

<<防癌保健特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<防癌保健特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457101

10位ISBN编号：7506457105

出版时间：2009-7

出版时间：康鉴文化编辑部 中国纺织出版社 (2009-07出版)

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

<<防癌保健特效食谱>>

内容概要

《防癌保健特效食谱》特色：130道防保健食谱，营养师设计简易实用、健康美味食谱，教您运用天然食材，吃对食物，远离癌症威胁，提升免疫力。

有效防抗的饮食秘诀，专家告诉您怎么吃最健康，正确的饮食习惯能帮助您防癌抗癌，降低罹患癌症的风险。

20种防抗食物大公开，精选20种生活中常见的天然防癌食材，细说健康食物的防癌抗癌营养成分与功效。

第一图书网, tushu007.com

<<防癌保健特效食谱>>

书籍目录

Part 1 您必须了解的11大防癌保健问题Q1 如何靠饮食提升免疫力、预防癌症？
Q2 每天要吃多少蔬果，才能降低罹癌率？
Q3 地中海金字塔饮食如何有效预防癌症？
Q4 能有效防癌的10大优质食物Q5 防癌的6大烹调秘诀Q6 人参、灵芝可以防癌吗？
吃素可以防癌吗？
生机饮食如何吃才能抗癌？
哪些是易患癌症的高危人群？
癌症是可以预防的吗？
应该如何预防癌症？
Part 2 防癌保健特效食谱130道十字花科干贝焖白菜香菇烩白菜竹笋萝卜汤白萝卜小排骨汤炒西兰花咖喱双菜花红曲圆白菜圆白菜菠萝汁茄科番茄炒圆白菜鲔鱼番茄奶酪三明治番茄豆腐汤油豆腐炒茄子凉拌茄子烫青椒甜椒鲔鱼根茎类甘薯牛奶土豆烘蛋土豆山药汤山药莲子粥芦笋牛肉丝烤竹笋香菇竹笋鸡汤葱蒜韭洋葱炒蛋葱白瘦肉粥凉拌葱丝韭菜圆白菜卷韭菜木耳肉丝蒜炒圆白菜蒜头鸡汤叶菜类虾酱空心菜香油甘薯叶胡萝卜炒明日叶白菜萝卜丝芹菜炒鸡蛋菠菜猪肝汤菠菜柳橙汁芽菜类豆苗海带汤豆芽海瓜子开阳炒豆芽花果类纳豆玉米蛋饼黄花菜炒肉丝黄花黄豆排骨汤瓜类瓠瓜虾皮米粉黄瓜饭黄瓜肉片苦瓜瘦肉汤苦瓜菠萝汁南瓜排骨汤豆浆南瓜汤南瓜酸奶沙拉菇蕈类猴头菇瘦肉汤凉拌金针菇红烧什锦菇黑木耳肉丝炒蛋香菇茭白巴西蘑菇炖鸡咖喱菇烩饭海藻类海带炖竹笋鲑鱼海带味噌汤银芽豆腐海带汤紫菜银鱼汤凉拌洋菜冻水果类蜂蜜柑橘酸奶番茄橙汁蔓橙沙拉猕猴桃橙汁西瓜番茄汁苹果小油菜汁苹果柠檬生菜汁蜜桃苹果汁葡萄苹果汁樱桃苹果汁石榴蜂蜜梅汁香蕉蜂蜜谷片枇杷银耳粥草莓大福草莓番茄汁香芒鸡柳五谷杂粮燕麦绿豆甜粥糙米南瓜粥红豆糙米粥冬瓜薏米粥杂粮粥坚果类南瓜子烤饼甘薯蒸栗子冰糖莲子腰果炒西芹糖醋花生核桃芝麻糊冰糖核桃糊豆类番茄炒黄豆豆干拌海带丝豆干百合炒鸡柳杏仁豆腐沙拉冬瓜绿豆汤豌豆炒蛋红豆薏米汤鱼类鲔鱼炒蛋彩椒鲑鱼丁菠萝蒸鲳鱼盐烤鲭鱼五香白带鱼咖喱酥鳗鲜香鳝鱼羹木瓜鲈鱼汤莲子鲤鱼汤奶类牛奶西兰花牛奶西米露木瓜牛奶芒果芦荟酸奶酸奶苹果汁草莓薏米酸奶酒类、绿茶啤酒蛋饼洋葱葡萄酒红酒烩梨茶香糖醋虾番茄绿茶汤中药材灵芝粉蒸肉饼养生人参鸡汤川七人参鸡黄芪红枣汤虫草炖肉鸡蛋什锦煎蛋银耳炒鸡蛋藕汁炖鸡蛋鸡蛋炒菠菜番茄洋葱滑蛋油脂类橄榄油拌牛肉亚麻菜花亚麻魔芋凉面Part 3 认识癌症，降低罹癌率！
什么是癌症？
导致癌症的原因是什么？
良性肿瘤和恶性肿瘤有何不同？
癌症有哪些身体警讯？
哪些食物可能会导致癌症？
不良的生活习惯容易致癌吗？
哪些是致癌的危险饮食习惯？
接听手机时间太长会得脑瘤吗？
日光浴过度容易得皮肤癌？
乙型肝炎容易转变成肝癌？
黄曲霉毒素为何会导致肝癌？
厨房油烟会引发肺癌吗？
哺乳女性较不易患乳癌？
附录1 常见癌症症状与防治方法附录2 防癌抗癌营养素附录3 各类食物营养成分分析总表

章节摘录

插图：多醣体及人参皂苷可调节免疫系统人参与灵芝一直以来被认为是固本培元的圣品，是传统中医的上等药材，因此近年来自然疗法与另类医学将其从治疗后的调养补品，转变为预防甚至治疗癌症的灵丹妙药。
而这么巨大的角色转变，来自于多醣体的发现与研究。
人参与灵芝含有天然的活性多醣体，具有调节免疫力的作用。
除多醣体外，人参与灵芝所含有的某几种人参皂苷，具有提升免疫力的作用，也同样具有预防癌症的功效。
但是人参中共合有三十多种人参皂苷，其中被证实具有抗癌作用的，只是仅存于红参中的一两种，且含量很低。
灵芝所含的三萜类成分也被认为有抗癌、抑制癌细胞增生的作用，但不同种类的灵芝，三萜类的含量与种类都不相同。
勿太迷信被夸大的成分与疗效依目前的研究成果看来，尽管人参与灵芝确实有提升免疫力的作用，但灵芝的效用比人参要好，除了灵芝多醣体的品质较佳外，人参所含成分太过复杂，加上人参皂苷含量太低，反而不如灵芝来得单纯。
不过值得注意的是，不论人参或灵芝，市面上种类繁多，产地、栽种及采收的条件不同，都可能影响总体成分，故无需太过迷信其被夸大的成分与疗效，唯有均衡饮食、提升免疫力才是对抗癌症的根本。

<<防癌保健特效食谱>>

编辑推荐

《防癌保健特效食谱》：天然食材，有效防癌防癌有效成分大揭秘营养师推荐130道高纤美味健康食谱20种防癌食材排行榜防癌保健的饮食秘决大公开正确饮食有效降低罹癌率

第一图书网, tushu007.com

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