

图书基本信息

书名：<<精选防癌保健菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572654

10位ISBN编号：7534572657

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤

页数：288

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>

## 内容概要

防癌保健让许多人觉得恐怖，但并非完全不能从它的“魔爪”下逃离。

正确的膳食结构和饮食观念是对抗癌症的有效方法之一。

本书由著名医学科学家胡维勤教授精选约百种天然防癌保健食材，每种食材均附上美味的菜、汤、粥，并计算出各菜、汤、粥的纤维量、热量等，让您在享受美味的同时增强抗癌免疫力。

## 作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家。

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾

书籍目录

Part 1 你必须了解的防癌保健知识 初步认识癌症和它的症状 癌症只是一种慢性病 人体器官如何防癌 目前能够治愈的癌症有哪些 癌症喜欢在哪些人身上扎营 肥胖人群为何更易得癌症 女性在日常生活中如何预防癌症 解读防癌常识的五大误区 防癌十原则 科学烹调有利于防癌 调味料添加得当才健康 高温烹调里的致癌“陷阱” 常吃杂粮和素食可以有助防癌 运动防癌不可小视 我们身边被忽视的致癌物 可有效预防癌症的生活小秘方Part 2 防癌保健的166道特效菜 西兰花面筋 西兰花炒虾球 姜汁西兰花 西兰花鸡腿菇 手撕包菜 包菜炒牛肉 木耳炆包菜 炆炒包菜 腊味白菜条 木耳白菜片 白菜炒羊肉 滑丁菇小白菜 萝卜烧牛腩 水晶萝卜 芥蓝黑木耳 芥蓝拌桃仁 葱油芥蓝 小油菜炒虾仁 油菜扒牛柳 香菇扒油菜 洋葱爆羊肉 西红柿洋葱沙拉 洋葱拌东北木耳 蒜蓉蒸娃娃菜 黄瓜蒜片 蒜片炒牛肉 韭菜炒鸡蛋 醋拌韭菜 韭菜炒香干 葱香腰花 青葱生炒鸡 香葱拌蛋白 芦笋蔬菜沙拉 虾仁芦笋 芦笋百合爆螺片 核桃仁拌芦笋 .....Part 3 防癌保健的131道特效汤Part 4 防癌保健的134道特效粥Part 5 你必须了解的防癌保健问题附录：防癌保健食材排行榜

## 章节摘录

插图：目前，世界卫生组织公布了2030年最常见死因预测报告，报告称在未来一百年里，癌症将继续位居人类“夺命杀手榜”的首位。

为什么癌症能如此猖獗？

癌细胞到底最喜欢在人体的哪些部位“捣乱”呢？我们是否能有重点地进行预防？请看下面一幅人体癌症地图。

癌细胞是人体内非常活跃的捣蛋分子，几乎可以说是无孔不入。

除了指甲和头发，它可以在人体的任何部位生根发芽、四处蔓延。

而且研究发现，人体中有些部位的确格外受其“青睐”，但男女会有明显不同。

癌细胞最频繁“光顾”的人体组织，位居男性发病率前十位的分别是：肺、胃、肝、食管、大肠癌、膀胱、胰腺、脑、淋巴、肾；女性为肺、乳腺、大肠、胃、肝、食管、卵巢、宫颈、胰腺、脑。

可以说，这十种肿瘤占据了所有肿瘤类型的80%以上。

如果把这些癌症高发的器官在人体图表中标出来，那就是一张典型的“人体癌症地图”。

编辑推荐

《大众食疗:精选防癌保健菜汤粥1288例》编辑推荐：431道特效防癌菜汤粥+431条专家点评+39个烹饪指导+94种明星防癌食材+11个防癌常识问答+282个防癌保健功效。  
让您吃对食物，远离癌症威胁。

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>