

<<吃出来的健康排毒计划>>

图书基本信息

书名：<<吃出来的健康排毒计划>>

13位ISBN编号：9787538154139

10位ISBN编号：7538154132

出版时间：2008-4

出版时间：傅秋帆 辽宁科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：傅秋帆 编

页数：120

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>

<<吃出来的健康排毒计划>>

内容概要

近些年来，随着我国国民经济的持续快速发展，人民生活水平得到了快速的提高，生活物资日益丰富。

但是，由于许多人对于营养卫生知识了解还很少，对相关的知识缺乏重视，加上现代快节奏的生活方式给人们带来的影响，导致许多现代人营养饮食不均衡、不合理，膳食不科学，于是越来越多的现代人在不知不觉中患上了各种文明病和富贵病。

本书介绍了如何吃出健康以及“拒毒”、“消毒”和“排毒”的抗毒三部曲。

增强免疫力，排毒一身轻，并不是很难做到的，相信读者只要在日常生活中按照本书介绍的方法来调整每日的饮食，就可以改善体内环境，获得一个好身体。

<<吃出来的健康排毒计划>>

作者简介

傅秋帆，福建省南安市人，印尼归侨，资深营养学专家。
1953—1958年在中国医科大学就读公共卫生与儿科专业本科。
1958年留校工作，就职于中国医科大学附属第一医院。
先后任营养研究室主任、教授、主任医师。
现任中国保健科学技术学会肥胖研究会常务理事，国际卫生医学研究院营养学博士，中国营养学会辽宁分会原常务理事、副会长，现为专家委员会副主任委员，《饮食科学》月刊专家顾问，《糖尿病研究》杂志副主编，沈阳市华商联谊会健康顾问，沈阳市科协创办沈阳社区科普大学教授。
先后主持了“儿童少年肥胖防治”等多项重大医学、营养科研课题的研究。
撰写了50多篇论文，分别在世界、亚洲、海峡两岸以及全国各省市的营养学术大会上发表和交流，并在国内外有关营养杂志上发表，荣获多种奖项，获国际优秀论文奖、世界学术贡献奖及论文金奖，在国内获得特等、一等、金奖以及优秀论文等诸多奖项。
此外，还撰写了60多篇营养科普文章，分别在省市人民广播电台、电视台播放及有关报刊杂志上刊登。
编著了《饮食·营养·健康》，主编出版了《肥胖症防治》、《家庭营养宝典》、《老年饮食》等多部深受广大读者欢迎的著作。
曾多次荣获国际、全国以及省市科技成果奖，被评为全国卫生系统儿童少年卫生优秀工作者及全国优秀营养科普作品奖等。

<<吃出来的健康排毒计划>>

书籍目录

第一部分：正确认识我们体内的毒素1.毒素是什么2.我们身体内的毒素是怎么来的3.如何判断自己是否“中毒”了呢4.毒素会导致哪些危害第二部分：安全、有效的食物排毒1.人体排毒的几条渠道2.食物排毒新观念3.食物排毒计划美食排毒料理蔬菜类水果类海产类和豆类第三部分：其他有效的排毒方法1.运动排毒2.情绪排毒附录附录1 食物酸碱度对照表附录2 食物维生素含量对照表附录3 富含矿物质的食物附录4 低胆固醇和高纤维素的食物附录5 中国居民平衡膳食宝塔附录6 一周饮食排毒餐

<<吃出来的健康排毒计划>>

章节摘录

第一部分 正确认识我们体内的毒素：1.毒素是什么毒素，原来指的是由动物、植物或微生物（如细菌）所产生的能够损害身体，使它发生病变，出现症状，甚至发生死亡的毒性物质（包括细菌所产生的内毒素和外毒素）。

具体来说，是生物（如蛇等）和某型病原微生物（如细菌或霉菌等）在代谢过程中所形成的毒性产物，可损伤身体的细胞、组织、器官，使他们发生中毒性改变的物质。

按其来源性质和毒性作用可分为细菌性毒素（有内毒素和外毒素）及生物性毒素（蛇毒等）。

而外毒素又可分为细胞毒素、神经毒素和肠毒素。

然而，现代生活方式中对毒素概念的理解，应该更为广义，膳食不科学、不合理，运动少，工作紧张、压力大，往往容易引发体内的生理变化，久而久之就会潜伏着对身体有危害的因素。

所以，凡是对人体健康形成急性或慢性危害，影响体内细胞、组织和器官的新陈代谢失调、运转有故障、不正常，或者导致其活力衰减，产生不利于健康的体内废物，都应该被看做是“毒素”。

2.我们身体内的毒素是怎么来的我们体内的毒素主要来自两个方面。

一个是体外毒素来源，比如空气、水质、食物、生活等其他方面的污染。

二是体内毒素，比如肠道、血液、淋巴系统毒素等。

下面就让我们来详细了解一下。

<<吃出来的健康排毒计划>>

编辑推荐

《吃出来的健康排毒计划》介绍了如何吃出健康以及“拒毒”、“消毒”和“排毒”的抗毒三部曲。增强免疫力，排毒一身轻，并不是很难做到的，相信读者只要在日常生活中按照《吃出来的健康排毒计划》介绍的方法来调整每日的饮食，就可以改善体内环境，获得一个好身体。

<<吃出来的健康排毒计划>>

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>