第一图书网, tushu007.com

<<癌症素食全书>>

图书基本信息

书名：<<癌症素食全书>>

13位ISBN编号：9787565504341

10位ISBN编号：7565504343

出版时间：2012-3

出版时间：中国农业大学出版社

作者：柳秀乖

页数：219

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

这本《癌症素食全书》由柳秀乖著，内容涵盖层面既广且深，从最基本的如何选购、清洗蔬果到保鲜烹煮原则等，皆巨细靡遗不厌其烦地提供正确的指引。
文中并整理出“保健小叮咛”和“健康小叮咛”，以加深读者的印象。
同时，还告诉大家如何自制素酱汁以增添素食的美味，并提供食谱范例。
其中的“食材营养贴心小语”和“烹饪蹬康实用技巧”，让你因“知其所以然”而吃得深具信心。
字里行间不断提醒大家食品安全的重要性，处处可见作者的专业和用心。

作者简介

柳秀乖 主要经历： 资深护理师 1969—1994年
台北护理学院附设医院护理临床工作 1994—2003年 美国惠氏药厂营养品事业处营养咨询服务 1994—迄今
女青年会爱心服务队社区医疗保健讲师 2003—迄今 财团法人乳癌防治基金会营养保健讲师 养生营主办人 相关著作：
《怀孕坐月子食谱》、《养生茶及保健汤》、《调经食谱指南》、《家庭保健菜》、《婴幼儿食谱》等。

书籍目录

【推荐序1】癌症素食全书，引领健康风潮
【推荐序2】一本癌症病友最实用的素食全书
【作者序1】提供全家人防癌抗癌的最佳饮食指南
【作者序2】选对素食好食材，才是健康源头
【特别说明】本书使用说明
【前言】癌症病人的正确素食观
Part 1 请教医师
癌症与素食
素食饮食中的抗癌植物生化素
Part 2 请教营养师
选择适合自己的素食
保健小叮咛：如何有效补充植物性蛋白质和B族维生素？

健康小叮咛：癌症病友吃素有可能营养不良吗？

选择天然好食物
保健小叮咛：3步骤煮出好吃多谷米饭
保健小叮咛：怎么选择好的加工素材料？

正确认识有机食材
保健小叮咛：如何区分素食、生机饮食及有机饮食？

蔬果清洗有一套
素食的正确烹调
健康小叮咛：如何降低烹调方法引发的致癌危险性？

保健小叮咛：如何用对植物性油脂的烹调特性？

癌症病友的健康素原则
保健小叮咛：如何增加素食变化？

治疗与恢复期的素食饮食
健康小叮咛：白细胞低下时如何补充营养？

健康小叮咛：如何选择安全的营养补充品？

Part 3 健康厨房的食材准备
认识7色抗癌植物生化素
15种辅助抗癌饮食的中药材
健康小叮咛：改善治疗期症状的中药材
保健小叮咛：如何挑选适用的茶叶？

10种辅助抗癌饮食的市售素调味品
保健小叮咛：简单认识辅助化疗素调味品
保健小叮咛：简单认识辅助化疗调味油

10种辅助抗癌饮食的素酱汁DIY
Part 4 健康厨房的食谱示范
【早餐篇】
【主食篇】
【副食篇】
【汤品篇】
【点心&茶饮篇】
【附录1】食物份量替代表
【附录2】本书参考书目

章节摘录

版权页：在21世纪初，我们所生存的环境已遭受到了许多污染，包含土壤、空气、水资源，也连带影响到我们吃的食物，不论是动物性或植物性食物皆受到不同程度的污染、例如动物性肉类中容易含有荷尔蒙、抗生素及其他药物的残留；而植物性蔬果类则有农药残留、杀虫剂、化学肥料及工业污染物的污染，皆造成对人类健康的严重威胁，许多医学研究指出这类食物进入人体内会引发癌症、降低免疫力及造成食物过敏、慢性病的形成。
饮食文化的改变也是引发近年来影响人类健康的一大因素，例如加工食品的产生，大规模的工业产品，使产品种类增加，但食物的品质却下降，产生许多有害健康的加工料。
现代精致饮食和老祖宗传统自然与粗食饮食差异相当人，也更容易引发许多疾病，如癌症、慢性病产生，如精致饮食中脂肪摄取量增加，肉类摄取增多，造成癌症、心血管疾病的罹患率升高．冈此，为厂健康，唯有回归自然，选择最天然的植物性蔬果，学习正确的烹调方法，摆脱错误的素食迷失，才是真正的健康之道。

编辑推荐

《癌症素食全书》将提供防癌抗癌的素食原则，天然食物及减轻治疗副作用的烹调方法，破解错误素食观，提供最实用、最正确、最贴心的素食饮食方法。

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