

<<癌症的预防与保健>>

图书基本信息

书名：<<癌症的预防与保健>>

13位ISBN编号：9787801217417

10位ISBN编号：7801217411

出版时间：2006-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘学周/单新国/陆建邦主编

页数：289

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>

<<癌症的预防与保健>>

内容概要

癌症并不可怕，养成良好的生活习惯，积极乐观的生活态度，尊重科学、学习科学、就能防患于未然。

本书分为四部分。

癌症的病因与控制，概述癌症的主要病因与控制策略；常见癌症的危险因素及其预防，介绍16种常见癌症的危险因素及预防措施；食在健康，介绍饮食、营养与癌症的关系及其防治要点；心理、情绪与癌症，谈心理、情绪与癌症和健康的关系，以及心理、情绪的调控。

<<癌症的预防与保健>>

书籍目录

第一章 癌症的病因与控制 1 什么是癌症 2 引起癌症的主要原因 3 吸烟 4 饮食 5 感染因子 6 职业 7 社会经济状况 8 环境污染 9 遗传敏感性 10 临床用药与医疗过程 11 运动有益于防癌第二章 常见癌症的危险因素及预防 1 食管癌 2 胃癌 3 肝癌 4 肺癌 5 大肠癌 6 乳腺癌 7 子宫颈癌 8 卵巢癌 9 胰腺癌 10 前列腺癌 11 白血病 12 鼻咽癌 13 口腔癌 14 肾癌 15 膀胱癌 16 恶生淋巴瘤第三章 食在健康——谈饮食、营养与癌症 1 民以食为天 2 关注食品安全 3 饮食文化的误区和吃的革命 4 难道太行山就是食管癌高发的原因 5 35%的癌症及饮食有关 6 食物中的脂肪及高盐饮食 7 避免营养缺乏，提倡合理健康饮食 8 大江东去第四章 心理、情绪与癌症

<<癌症的预防与保健>>

章节摘录

书摘食物与癌症的关系是复杂的，但也是非常重要的。

说它重要是因为大约有30%以上的癌症死亡都与饮食因素有关；说它复杂则表现在两个方面：一方面是食物有致癌作用和促癌作用，另一方面则是具有对抗癌症和预防癌症的作用。

食物作为引发癌症的一种危险因素，主要表现在以下几个方面：营养素缺乏，营养过剩，有害混杂物的作用，不良饮食习惯和烹饪方法的影响，以及某些食物中所固有的致突、致癌物质等(表1—2)。

(1)硝酸盐与亚硝酸盐：在肉类食品加工过程中，为了防腐和使肉质呈现鲜红色，在火腿、香肠、咸肉、肉类罐头等制品中常加入一些硝酸盐作为添加剂；这是食物中亚硝酸盐的主要来源之一(图1—13)。

在施用硝酸盐化肥的土壤中生长的农作物，如蔬菜等，硝酸盐含量也很高；另外，某些天然食物中也富含硝酸盐，如甜菜、红萝卜、芹菜、莴苣、菠菜、甘蓝等。

进入人体的硝酸盐通过口腔和胃内细菌还原成亚硝酸盐，然后在胃内能和蛋白质新陈代谢产物胺发生亚硝基化反应，合成具有强烈致癌活性的亚硝胺，从而引发细胞癌变。

(2)真菌毒素：粮食在储存过程中，由于潮湿和通风不畅，很容易被真菌污染。

真菌在自然界广泛存在，特别在食物中极易生长、繁殖和产生毒素，像黄曲霉、青霉、毛霉等产生的黄曲霉毒素B₁，就是一种很强的致癌物质。

除了粮食以外，腌制食品和熟食放置不当，也极易产生真菌。

(3)熏烤煎炸食品：食物在熏烤煎炸过程中由于方法不当，会产生多环芳香碳氢化合物附着在肉食上，其中的苯并芘就是一种很强的致癌物质(图1—14)。

蛋白质类食物在熏烤煎炸过程中，由于高温分解作用可产生一种诱变剂，摄入人体后会破坏细胞脱氧核糖核酸，引起细胞癌变。

P12-14

<<癌症的预防与保健>>

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>