第一图书网, tushu007.com

<<预防癌症、心脏病、骨质疏松的 >

图书基本信息

内容概要

正当中国人的饮食快速西化，有种传统的东方食物却成功征服欧美人士的胃。
不仅美国食品药品管理局为它的功效背书，公布它对干预防心脏病有正面影响，还有许多的医学研究已经证实，它可以预防前列腺癌、乳癌等与荷尔蒙相关的癌症及其他癌症、心血管疾病、骨质疏松症等文明病，还可对抗更年期症状、疲倦与老化等诸多的病症，这对于饮食逐渐西化、文明病罹患率不断攀升的我们来说，与其辛苦寻求昂贵费力的医疗保健之道，不如去探索眼前的这个引领西方健康潮流的东方平凡食物——大豆。

本书由三位营养专家合力带你探索大豆中的健康成分，针对现代人最担忧的病症，说明以大豆取代部分肉类与乳制品对于人体健康所能带来的重大改变，包括降低胆固醇浓度，增加骨骼密度、减低乳癌与前列腺癌的罹患率、减少潮红等更年期症状而无副作用，以及减缓老化速度等等。
作者并教你如何烹调出美味的大豆食物，提供从辣炒到布丁、正餐到点心的大豆食谱、让你以高纤维、低胆固醇、丰富的植物性蛋白质取代低纤维、高脂的饮食。

别让错误的饮食习惯伤了你的健康，适度地以豆浆取代牛奶、豆腐取代肉类，将大豆食物纳入你的日常饮食当中，是现代人最经济、最有效的保健养生之道。

作者简介

杰克·查蓝Jack Cgallem，知名营养学作家，已著有近40本的医疗保健类著籍，现任职于《营养学人》发行人兼总主笔，并为《天然健康》、《营养科学新闻》等杂志的专栏作家。

译者简介；
许萍，政治大学新闻系毕业，现为兼职译者。

书籍目录

推荐序　引领健康风潮的大豆前言　预防文明病的天然美味1　大豆的故事2　对抗癌症3　促进女性健康4　预防骨质疏松症5　对抗心脏病6　对人体健康的其他益处7　大豆也有黑暗面？
8　大豆食品指南9　大豆养生食谱

编辑推荐

大豆是一种与豌豆、苜蓿与紫花苜蓿相近的亮绿色豆类。
这种豆类含有丰富的营养，更不用说在组成成分中含有将近35%的蛋白质了，这个比例几乎和肉类、乳制品、蛋相差无几，难怪会被人们称为“没有骨头的肉类”。
大豆及豆制品中含有极为丰富的人体必需的营养要素，如8种氨基酸及钙、磷、铁、锌等重要微量元素，大豆中都有，其中还含黄酮类化合物和植物激素，经科学实验证实，大豆不仅具有抗癌作用，还可以协调人体内分泌功能起到预防多种疾病的作用。
一、防癌抗癌。
大豆中的异黄酮类化合物对乳腺癌、前列腺癌以及其他一些癌症的发生和发展具有良好的防治效果。
大豆对绝经期的老年妇女乳腺癌，有显著的预防作用。
二、防治骨质疏松症。
老年人易患骨质疏松症。
所以，老年男女都容易骨折。
如果妇女在绝经前几年采用激素替代治疗可防止骨质流失。
动物实验证明，大豆所含的优质蛋白质能良好地增进骨的形成，对人体实验结果，也证明了大豆的优质蛋白质在短期内能增加骨的密度，从而促进骨骼的健壮。
三、能有效地防治心脑血管疾病。
动脉硬化、高血压、脑溢血、冠心病，是严重威胁和危及老年人生命的疾病。
常吃大豆和豆制品，便能有效地防治心脑血管疾病，从而增强体质，延龄益寿。
一般为进食大豆优质蛋白质每天50克，可获得中等或高水平的异黄酮，6个月后可降低老年（包括绝经期老年妇女）患心脑血管病的危险性。
四、能防治绝经期综合症。
绝经期是妇女进入老年期的开始，这一期的妇女的热、潮红和老年性阴道炎，都是起因于卵巢功能的衰退。
因此，常吃大豆和豆制品，如豆腐肉丁羹、豆浆。
大豆中富含纤维素，在肠道中好像“清道夫”既能及时清除肠道中有害物质，保持大便通畅，又能调节体内热能，维护血糖平衡，对防治老年人肥胖和糖尿病都有重要意义。
并可促进绝经期妇女阴道细胞的活力，从而提高老年妇女的健康。

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