

<<抗癌饮食金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<抗癌饮食金钥匙>>

13位ISBN编号：9787810605762

10位ISBN编号：7810605763

出版时间：2006-6

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：郁汉明

页数：252

字数：206700

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>

<<抗癌饮食金钥匙>>

内容概要

本书由从事肿瘤专科有着30余年丰富临床经验的医学专家编撰。
本书以崭新的视角，提示了饮食最常见的致癌、促癌因素，引发人们高度的警觉，并学会应对方法；
同时介绍了最常用的价廉质优的药食两用的防癌、抗癌饮食谱供读者选择。
并且，著名的中国工程院院士陈赛娟医学专家为本书欣然作序。
书内容详实、语言生动、操作简便。
适合广大癌症患者、家属及全社会防癌的人群阅读。
一册在手，即请到了一位家庭实用的癌症防治指导医生。

<<抗癌饮食金钥匙>>

作者简介

郁汉明，第二军医大学海军医学系本科毕业，上海市东医院骨科主任医师。
现为市东医院平凉分院主任，任上海市抗癌协会常务理事、杨浦区肿瘤康复协会常务副理事长、上海市科普作家协会会员、WHO上海健康教育和健康促进合作中心骨关节教育基地专家委员会委员。
从事骨科创伤、

<<抗癌饮食金钥匙>>

书籍目录

一、抗癌饮食优选原则 1.养生哲理：食药同源 2.饮食搭配，辨证宜忌 3.进食多样与定时定量 4.抗癌用膳应性味相胜 5.以脏补脏与“发物”忌口 6.食量有度：却病良方 7.食无优劣，贵在适宜 8.随“季”应变择饮食 9.家庭食品应确保安全 10.营养平衡，健康基石二、杜绝饮食致癌因子 1.污水与二次水污染：致癌幽灵 2.煎、炸、烘、烤食品易致癌 3.霉变、腌熏食品，不吃为妙 4.严格控制“三高”饮食 5.贪杯无度，癌之将至 6.警惕某些食品“添加剂” 7.调味品隐患谁人知 8.塑装、散装食品防污染 9.注意清洗残留于果蔬的农药 10.烟害莫大，肺癌罪魁 11.善于辨别真假食油 12.吃河鲜、海鲜颇有讲究 13.品尝火锅应得法 14.吃蟹不当，有损健康 15.致癌杀手——丙烯酰胺 16.远离诱人的“烤肉串” 17.弃劣质肉，食放心肉 18.对饮食致癌物防微杜渐 19.叶酸缺乏，易致肿瘤 20.何必青睐早衰食品三、常见癌症食疗谱 1.胃癌饮食 2.食管癌饮食 3.肝癌饮食 4.肠癌饮食 5.肺癌饮食 6.乳腺癌饮食 7.宫颈癌饮食 8.肾癌饮食 9.膀胱癌饮食 10.前列腺癌饮食 11.鼻咽癌饮食 12.口腔癌饮食 13.淋巴瘤饮食 14.白血病饮食 15.甲状腺癌饮食四、别陷入饮食误区五、抗癌食品精选

<<抗癌饮食金钥匙>>

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>