

图书基本信息

书名：<<現在開始,別再吃錯!最權威的專家告訴你>>

13位ISBN编号：9789868432338

10位ISBN编号：9868432332

出版时间：2011-4

作者：冷曉梅

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>

<<現在開始,別再吃錯!最權威的專 >>

內容概要

隨著醫學進步，現代人多半很長壽，但是，如果長壽卻不健康，甚至終日必須進出醫院、與病床為伍，那其實是很可怕的事情！

究竟該如何拒絕「老」與「病」上身？

本書從「建立觀念」出發、「吃對食物」下手，由專業醫師告訴你正確的抗老醫學新知，並針對身體機能老化常見症狀推薦適合食用的天然食材、食譜，提供飲食保養法則，讓你有效防老、抗病，輕鬆邁向健康的樂齡生活！

本書6大焦點

焦點 (1)：10大正確與10大錯誤飲食觀念，讓你「不要死於無知」！

水多喝就好嗎？

年紀大了不能吃雞蛋？

食用油該怎麼煮才對？

...本書重建你的飲食觀，讓你吃對了，自然就健康！

焦點 (2)：15種恐怖老化現象與疾病，成因與防治完全剖析！

從白頭髮、老花眼、更年期，到白內障、糖尿病、風濕、老人痴呆症，清楚說明症狀、發生原因，並提醒你應該注意的日常保養與預防要點！

焦點 (3)：49種天然美味食材，成份與功效大解密！

蝦皮、芝麻醬可治骨質疏鬆？

甘藷、花生能強固泌尿系統？

.....針對老化症狀與疾病，精選49種天然食材，深入淺出介紹營養成分、保健功效，並提醒選購要領、提供食用指南，讓你懂得買對、吃得正確！

焦點 (4)：87道養生抗病食譜，三步驟料理作法大公開！

用對的材料、對的方法、做出有益個人身體狀況的料理，簡易三步驟，搭配專家叮嚀提醒，每天都能輕鬆享用美味又健康的餐桌飲食！

焦點 (5)：80條抗老餐桌飲食法則與實用保健資訊，專家出馬對症指導！

每一種老化現象或疾病，都有對應的「餐桌飲食法則」，並提供適用保健小撇步、實用小偏方、健康小常識等專欄，讓你全方位防老抗病！

焦點 (6)：10大病症族群膳食宜忌指南，醫學中心營養師專業指點！

重點速看！

低油．高膽固醇．高血脂．脂肪肝．低普林．低鈉．糖尿病．高鈣．限鈣．缺鐵性貧血 10種日常飲食需要控制的病症族群，究竟應該怎麼吃？

專家指導，幫你有效防病、控病！

本書特色

<<現在開始,別再吃錯!最權威的專 >

活得長，更要活得健康！

如果「長壽」卻終日與病榻為伍，那可真是「活受罪」！

其實，只要吃對「最天然的食物」，
就能輕鬆擁有健康的「樂齡」生活！

本書從「飲食」下手，
由最權威的醫師告訴你：「什麼才是餐桌上最好的良藥！

」
導正恐怖的錯誤飲食觀念，
讓你「不要死於無知」！

全書針對15大常見老化現象與疾病的症狀與病理，
教你運用49種食材、87道食譜，對症料理每日膳食；
並由專家指導最佳保健法則，讓你輕鬆遠離衰老與生病的威脅！

現在開始，請把「吃出來的病吃回去」
立刻向「老」與「病」說「NO！

」

作者簡介

冷曉梅 博士/醫師

【現任】

北京協和醫院主治醫師

【學經歷】

山東醫科大學臨床醫學士、山東醫科大學碩士、中國協和醫科大學博士

北京協和醫院內科醫師、中國衛生部副教授

【榮譽與專業】

負責中華醫學會風濕病學分發展與研究基金項目、北京協和醫院青年基金資助項目，並為首都醫學發展基金項目的聯合負責人，協助指導博士研究生，已發表醫學論文30餘篇。

審訂者簡介

潘懷宗 博士/教授

【現任】

國立陽明大學藥理所兼任教授、中華民國藥物成癮防治協會副理事長、「基礎醫學」講座主持人、台北市議員等。

【學經歷】

艾默雷大學神經化學及分析化學博士

TVBS『健康兩點靈』、東森電視台『57健康同學會』、飛碟電台『飛碟早餐-醫藥新知』專訪來賓

。

【榮譽與專業】

台灣藥理學學會會員及候補理事、中華民國基礎神經學會會員，曾榮列亞洲500大名人錄、中華民國現代名人錄等。

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>