

<<吃的好健康>>

图书基本信息

书名：<<吃的好健康>>

13位ISBN编号：9787030118523

10位ISBN编号：7030118529

出版时间：2004-3-1

出版时间：科学出版社

作者：建设部,叶道弘

页数：226

字数：95000

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>

<<吃的好健康>>

内容概要

这是一本健康饮食的白皮书，不但导正您错误的饮食观念，更提供您可以防病、防老、甚至防癌的饮食新知。

本书针对预防疾病、老化，特别是防癌的饮食，全方位提供您最新的健康主张，让您拥有元气十足的活力人生。

<<吃的好健康>>

书籍目录

第一章 强效防病法 第一节 防病饮食怎样吃 吃菠菜不会变笨 含钾水果防中风 番茄养生一级棒 香蕉越丑越好 每天不可超过6瓣蒜 含水杨酸的蔬菜有益健康 黄豆疗效佳 黄豆制品可预防多种疾病 更年期妇女与黄豆蛋白质有约 少吃盐不如多吃蔬果 10种最佳的营养食品 健康食品怎样摄取 食用纤维好处多 吃素食如何吃得营养 为健康的心脏而饮食 含DHA牛乳有益人脑发育 吃巧克力活得久 可可是心脏病人的良药 喝咖啡的好处与坏处 第二节 这样防病更健康 摄取蔬菜水果未必多多益善 小心与药物相克的食物 慎挑食用油少病痛 吃好油让细胞膜有弹性 暴饮暴食增加心脏病罹患率 2份鱼5蔬果及6谷类的营养建议 最新的饮食指导方案 避免吃含淀粉和糖分高的加工食品 无脂食品也会致胖 能量摄入过多是变胖的主因 慢性节食无碍健康 少热量多运动是减肥原则 注意含GBL成分的健康食品 摄取维生素也是保健项目之一 多吃维生素A与纤维, 溃疡不易发生 维生素增强免疫功能 高剂量维生素A有害健康 维生素C是有效的抗氧化物 没有人可以逃避维生素 叶酸防止慢性疾病的发生 鱼油保障心脏的健康 鱼油需搭配食物服用 有益健康的鱼肝油 红葡萄酒比白葡萄酒更保健 葡萄酒可降低肺癌风险 不可视葡萄酒为药品 第二章 强效防老法 第一节 怎样抗老最有效 抗老三大良方 防老的优质饮食 使你长寿十年的生活方式 老年人需保持乐观的情绪 适量DHEA可延缓老化 抗老保健品DHEA 银杏精可延缓老年痴呆 维生素E可防老化 第二节 防老新观念 过量维生素E会使老年人免疫力下降 老人进大餐易囤积脂肪 酒精中毒与缺乏维生素B1导致痴呆症 终结老年痴呆症的新曙光 防脑部退化有新疫苗 中年高血压患者易使老化加速 抽烟增加老年失明的危险 延长寿命的新希望 第三章 强效防癌法 第一节 防癌饮食正确吃 多吃豆腐可防子宫内膜癌 肉烤太焦或太久容易致癌 减低致癌的饮食 脂肪及其他致癌物 癌症的形成为何与营养有关 四大营养方针可防癌 饮食不健康和不运动也会得癌症 超级菜花——防癌新食品 每天喝茶可防癌 绿茶预防皮肤癌 硒可防癌 第二节 防癌新主张 不要让高血压药致癌 分析基因防治癌症 抗癌药物的突破 根治癌症的新希望 检验尿液让癌细胞无处可藏 清除残存癌细胞的妙法 核技术打击癌细胞 第四章 强效健康法 第一节 健康生活这样过 电脑X射线有害健康 糖尿病喜欢找爱看电视的人 长期吃止痛药会伤肠胃 铁质超量易患心脏病 新品种黄豆更有益健康 抽烟是牙周病的祸根 适度使用止痛药不会引发肾脏病 第二节 健康新方案 去除刺青才能接受MRI的检查 烟酒过量损害青少年健康 中学生摄入过多高胆固醇 可能引起肥胖的病毒 改变饮食吃出魔鬼身材 胆固醇高的人易发生意外 引发心脏病的 脂蛋白

<<吃的好健康>>

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>