

<<抗衰老饮食>>

图书基本信息

## <<抗衰老饮食>>

### 内容概要

《抗衰老饮食：阿特金斯医生的饮食建议》提供的信息,基于作者治疗几千名病人的从医经验,但是不能代替你的个人医生的意见和建议。

尽管本书推荐的方法适用于大多数人,然而每个人由于自己的健康状况对医疗不同的需求。没有一个适合所有人的模式。

俗话说：“发以食为天。

”在21世纪的今天,科技高度发达,人们已经不再为温饱而发愁。但是,饮食仍是生活的极为重要的组成部分。

另一方面,随着医学的发展,那些曾经逞凶肆虐的疾病如天花、霍乱、结核病等等,对人类不再构成威胁,许多已一去不复返。

同时,另一些过去并不常见的疾病,如糖尿病、心血管病、老年痴呆症取而代之,成了人类健康的主要威胁。

那么,什么样的饮食方式,或者更广义的说,什么样的生活方式有益健康,可以预防疾病,使人延年益寿?

这正是《抗衰老饮食——阿特金斯医生的饮食建议》一书所要探讨的主题。

## <<抗衰老饮食>>

### 作者简介

罗伯特·C·阿特金斯医学博士 1951年毕业于密歇根大学，1955年在康奈尔大学医学院获得医学学位，专攻心脏病学。

他不仅创建了纽约城阿特金斯补充医学中心，而且写了一系列介绍健康饮食方法的著作。

他倡导的阿特金斯健康生活方法有数百万的追随者。

其主要的畅销作品有《抗衰老饮食—阿特金斯医生的饮食建议》和《持续减肥与健康——阿特金斯医生的特别食谱》等。

## <<抗衰老饮食>>

### 书籍目录

译者序第一章 挑战衰老的计划第二章 我们时代的衰老疾病第三章 探讨心脏第四章 营养和心脏病的血液中第五章 我们为什么衰老：胰岛素的联系第六章 我们为什么衰老：自由基第七章 限制卡路里——为什么你不能这样做第八章 抗氧化物是“生命”营养物第九章 抗氧化酶第十章 你为什么需要类胡萝卜素第十一章 生物类黄酮的益处第十二章 逆转降低的激素水平第十三章 永葆青春的激素第十四章 好脂肪和真正的坏脂肪第十五章 建立你的免疫力第十六章 给你的身体解毒第十七章 锻炼身体第十八章 提高大脑的活力第十九章 建立你的抗衰老饮食第二十章 抗衰老饮食的基本知识第二十一章 在抗衰老饮食中的生活第二十二章 挑战衰老的生命营养物计划第二十三章 总结附录 普通食物的升糖指数参考文献

## <<抗衰老饮食>>

### 编辑推荐

我们为什么会衰老？

《抗衰老饮食：阿特金斯医生的饮食建议》作者基于治疗几千名病人的从医经验，挑战衰老的计划，挑战衰老的生命营养物计划，告诉你抗衰老饮食的基本知识和怎样提高大脑的活力。

<<抗衰老饮食>>

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>