

<<糖尿病完全营养方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病完全营养方案>>

13位ISBN编号：9787200069402

10位ISBN编号：720006940X

出版时间：2007-9

出版时间：北京出版社

作者：曲波

页数：125

字数：142000

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>

<<糖尿病完全营养方案>>

内容概要

现在医学证实：许多疾病都是由营养不良造成的。

长久以来，人们对营养不良的认识仅局限于营养不足，而实际上，营养不良还包括营养过剩，特别是近年来物质生活水平大幅度提高，这种情况更为显著。

因为饮食不节，以为多吃鱼、肉就是补充营养，反倒使部分营养物质长期摄取过度而造成营养失衡。过剩的营养物质在体内堆积，给身体造成负担，而另一些营养素的缺乏使身体平衡被打破，逐渐引发器生的变化，成为许多慢性病发生的关键原因。

营养不良轻则出现食欲不佳、易疲劳、难以集中注意力、记忆力下降、变胖、失眠、情绪不稳定、易衰老等，严重的会造成高血压、高血脂、糖尿病、抑郁症、老年性痴呆症，甚至癌症等。

本书作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，最佳营养学会的创始人，一直致力于研究营养对疾病和健康的影响。

本书提供了具有针对性的营养补充建议，可以帮助你：提高记忆力和智商，增强免疫力，防癌、抗癌，防治心脏病、高血压、关节炎等，摆脱失眠、抑郁的困扰，减肥，让肌肤变年轻！

<<糖尿病完全营养方案>>

书籍目录

第一篇 自力更生，就能排除万难 知己知彼-了解糖尿病 血糖 餐后血糖 酮体 胰岛素 葡萄糖耐量试验 糖尿病类型 糖尿病症状 糖尿病并发症 糖尿病的征兆与ED 搞清了7个问题-原来糖尿病没那么可怕 做好最重要的事-才能远离烦心事 为嘴和胃做主-享受正常人生 第二篇 生命来自营养 餐桌营养的日常规划 千万少不重3种营养 第三篇 用营养把十大危险降到最低

<<糖尿病完全营养方案>>

章节摘录

插图

<<糖尿病完全营养方案>>

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>