

<<远离癌症>>

图书基本信息

书名：<<远离癌症>>

13位ISBN编号：9787218049212

10位ISBN编号：7218049214

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：曾育生

页数：121

字数：80000

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>

<<远离癌症>>

内容概要

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“宝贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

<<远离癌症>>

书籍目录

癌症是可以预防的脂及是朋友还是敌人防癌先防胖高血糖也可致癌吸烟是癌症最危险的因素饮酒也与癌症有关防癌的五星级果菜运动可以防癌少吃红肉，多吃鱼和豆类防止癌从口入防癌清道夫——膳食纤维使用冰箱，可防胃癌大肠癌多了，预防要抓早富裕男人的杀手——前列腺癌防肺癌五虎将预防“顽固堡垒”——胰腺癌预防肝癌四剑客改变生活方式，预防食管癌妇女健康的头号敌人——乳腺癌现代妇女的“宝贵病”——子宫内膜癌平衡饮食，预防卵巢癌红颜杀手——宫颈癌预防膀胱癌三法——不吸烟、多饮水、多吃蔬菜水果口腔癌的三祸根——抽烟、饮酒、嚼槟榔远离“广东癌”——鼻咽痛预防癌症，从家庭做起

<<远离癌症>>

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>