

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让不懂营养学的医生害了你>>

13位ISBN编号：9787500685777

10位ISBN编号：7500685777

出版时间：2009-2

出版时间：中国青年

作者：雷·斯丹

译者：卢晟晔

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>

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 内容概要

书中与您分享的病例均来自于我的临床实践，这些患者一直很好。而且，越来越多的人遵照书中的指导而获得健康，越来越多的神奇故事发生在他们身上。我们的身体有最好的防御系统来阻止疾病的发展，这是处方药远不能及的。

这本书揭示了氧化应激的过程，而这是70余种诸如心脏病、糖尿病、癌症、中风、阿尔茨海默症、帕金森综合征、黄斑变性等慢性退行性疾病的根源。换言之，它从身体内部腐蚀着我们。然而，对此我们并非毫无防范。

读这本书的时候，你不仅学到了科学的医学基础健康理念，同时也了解了如何优化身体内部的天然防御系统，使氧化应激重新得到控制。

同时也了解了如何优化身体内部的天然防御系统，使氧化应激重新得到控制。在生活中应用书中的知识，你就给自己提供了最好的保持健康的机会。

营养补充是为了保持健康而并非治疗疾病。当给身体提供每日基础需求量的营养即我所说的细胞营养时，你的天然防御系统就得到了优化，这就给你重新控制氧化应激创造了最佳机会。不仅你的天然免疫系统得到了优化，而且，你的天然抗氧化系统和天然修复系统也得到了优化。

如果身体获得了能够使其工作的最佳营养水平，它就拥有了神奇的自愈能力。

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 作者简介

雷·D·斯全德，医学博士，科罗拉多大学医学院本科毕业后，在加利福尼亚圣地亚哥市墨西医院完成研究生学业。

他至今已从医30余年。

他在过去7年里一直专注于营养药物（营养补充品）的研究和实践工作，并在美国、加拿大、澳大利亚、英国和荷兰讲授这一课题。

他的研究证明了这样

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 书籍目录

中文版序言

前言

第一部分 转变观念

第一章 一个医生的转变

付诸行动

氧化应激与疾病

营养补充疗法

第二章 活得短暂，死得艰难

敲响警钟

预防医学

健康生活三要素

有氧运动

健康饮食

营养补充

给患者一个选择的机会

第三章 体内的战争

氧气的负面效应

友军：抗氧化物质

后防支援

自由基产生的原因

过量运动

过度压力

空气污染

吸烟

食物和水源污染

紫外线辐射

药物与氧化应激

第二部分 战胜疾病

第四章 体内的修复系统

战争的破坏性

最佳防御系统

我们的目标是平衡

第五章 心脏病

胆固醇的威胁

营养补充是真正的防御

认识高半胱氨酸

治愈心肌病的新希望

心肌病患者的新疗法

医生为什么不推荐辅酶Q10

第六章 癌症的化学防御

癌症的病因

氧化应激是真凶

治疗晚花费高

癌症的化学防御

化学防御 第一步：降低风险

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

化学防御 第二步：增强抗氧化和免疫功能

化学防御 第三步：增强身体的修复系统

得了癌症怎么办

金伯莉的故事

抗氧化物质为何有效

第七章 关心你的眼睛

眼睛的疾病

视网膜损伤的原理

预防白内障和黄斑变性

第八章 自身免疫性疾病

免疫系统的保护

自身免疫性疾病

第九章 关节炎与骨质疏松症

第十章 肺病

第十一章 神经系统退行性疾病

第十二章 糖尿病

第十三章 慢性疲劳症与纤维肌痛

第三部分 营养药物

第十四章 营养补充剂的安全性

第十五章 细胞营养

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 章节摘录

过度压力与体育运动一样，轻度到中度的精神压力只能轻微增加自由基的数量，重度的精神压力却可以导致自由基数量明显上升，形成氧化应激。

你是否注意到当你压力过大时经常容易得病？

有多少次你发现长期承受过度压力的好友或家人最终得了癌症或者心脏病发作？

多数患者一生都没有跑过马拉松，但是成千上万个患者长期承受着精神压力。

经济方面、工作方面和个人方面的压力交织在我们的生活中，精神压力成为我从医经历中碰到的对健康影响最大的因素。

一旦你明白氧化应激的危害，就应该重视长期精神压力对健康的威胁，并且开始减轻这种压力。

空气污染环境对我们体内形成的自由基的数量影响巨大。

空气污染是导致我们肺部和体内氧化应激的主要原因之一。

现在当你开车进入任何一个大城市时，不仅能够看到空气中厚重的烟雾，甚至能够用舌头尝出味道来。

空气污染对健康的影响已经引起了极大的关注。

空气污染包括臭氧、二氧化氮、二氧化硫和多种碳氢化合物，这些物质都能显著增加自由基的数量。

日复一日地暴露在这些有毒物质中，我们的健康会受到严重威胁。

空气污染已被认为是哮喘、慢性支气管炎、心脏病，甚至是癌症的致病原因之一。

理解了氧化应激是这些疾病的根源以后，我们可以制定出一套保护自己免受空气污染危害的方案。

此外，某些职业需要暴露在诸如石棉这样的矿尘中。

石棉的副产物含铁纤维能够产生更多的自由基。

研究证实长期暴露在这些物质中能导致肺癌和间质性纤维化。

还有许多其他危险性的职业：暴露在畜棚和草木灰中的农夫，以及暴露在各种化学物质和矿尘中的工人。

毋庸置疑，我们呼吸的空气质量对身体健康影响巨大。

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 编辑推荐

《别让不懂营养学的医生害了你(大众普及版)》我们的身体有最好的防御系统来阻止疾病的发展。

《别让不懂营养学的医生害了你(大众普及版)》的目的在于发现并维护好这个系统，让它高效运转起来，帮助我们防御氧化应激的过程，而这是70余种诸如心脏病、糖尿病、癌症、中风、阿尔茨海默症、帕金森综合征、黄斑变性等慢性退行性疾病的根源。

优化你的天然免疫系统、天然抗氧化系统和天然修复系统，让身体拥有神奇的自愈能力。

美国最权威营养学家雷·斯丹博士最新力作，21世纪最畅销的营养补充品手册。

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

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>