

<<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

图书基本信息

书名：<<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

13位ISBN编号：9787501955169

10位ISBN编号：7501955166

出版时间：2006-8

出版时间：轻工业出版社

作者：苏珊·金·布鲁门萨

页数：75

字数：100000

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>

## <<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

### 内容概要

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。

我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。

为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。

如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

<<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

作者简介

作者:(英)苏珊·金·布鲁门萨尔等

<<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

书籍目录

第一章 心脏病第二章 高血压和中风第三章 糖尿病第四章 癌症第五章 骨质疏松症第六章 老年痴呆症

## <<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

### 章节摘录

书摘营养治疗 健康饮食 与许多和生活方式相关的疾病一样，癌症的风险可以通过适当进食来降低。一些癌症社团建议每天进食至少五种水果和蔬菜，加上其他足够的植物性食物，如全麦面包、大米、意大利面条，还有大豆。

提倡低脂肪饮食，限制肉类的摄入，尤其是高脂肪的红肉。

女性如果想一次性对她们的饮食进行全面的检查，通常会感到很失败。

医生建议慢慢进行改变。

比如，某一天用蔬菜或水果来取代薯条；另外一天，用鱼、全麦类食品或者豆类来取代红肉。

你不可能在生命剩下的日子里都靠柚子来度日，但是如果你建立一个更全面的计划，你可以足量进食到满意为止，也就更容易遵守它。

用超级食品来为你加分 科学家发现，很多食品含有具保护作用的抗氧化物和植物性营养，它们能够促进身体天然的防癌屏障。

它们当中最有效的包括：西红柿和番茄酱 它们含有番茄红素，这种植物色素可以阻断天然产生的游离基的有害作用。

番茄红素被认为可以降低肺、乳腺、结肠、宫颈和其他部位的多种癌症。

鱼和亚麻仁 它们含有Q-3脂肪酸，能够抑制体内前列腺素的产生，防止这种化学物质促进肿瘤生长和抑制免疫系统，察觉肿瘤存在。

金枪鱼，鲑鱼，鲭鱼，鳕鱼和大比目鱼都含有较多的Q-3脂肪酸。

或者你可以每天服用2茶匙的亚麻仁油。

十字花科的蔬菜 卷心菜、椰菜、花椰菜、甘蓝含有惊人的抗肿瘤物质，包括莱菔硫烷和吲哚3-甲醇。

医生建议，每周吃六种十字花科的蔬菜。

蘑菇 它们含有一种化合物叫做多聚糖，这是链状大分子，具有抗肿瘤和免疫刺激作用。

金针菇和舞茸被认为含有这种大分子最多。

橄榄油 它含有花青素，类黄酮和石碳酸，都是已知的抗肿瘤物质。

它们对你的心脏也有好处。

绿茶 研究表明每天喝4杯绿茶的人患癌症的几率低于那些不喝茶的人。

大蒜 与大葱、韭菜和洋葱一样，它含有硫化物，具有抗肿瘤特性。

需要时服用维生素 如果你每天服用6—8种水果和蔬菜，你可能已经获得了足够的营养物质用于促进免疫和抗肿瘤。

但如果你的饮食需要补充，你可以考虑服用含有100%日常值的大多数营养物质的复合维生素(包括推荐剂量的维生素B族)，以及单独的下列物质的日常补充；5000国际单位的维生素A.400国际单位的维生素D.500毫克的维生素C.100~400国际单位的维生素E，补充钙(50岁以下的女性每天500毫克，50岁以上的女性每天1000毫克)；也可以每天三次牛奶、奶酪或者酸奶。

生活方式策略 进行锻炼 定期锻炼可以降低患多种癌症的风险，包括结肠、乳腺、子宫内膜和卵巢等多种癌症。

你每天应该进行至少30分钟中度到强度的运动锻炼。

低卡路里饮食是否能预防癌症？在你坐下享用一道大餐或者在冰箱里寻找宵夜之前，想一下：比你通常吃得少些可以帮助你多活几年，预防或延缓癌症及其他疾病的发生。

在巴尔的摩国家衰老研究中心的科学家们花费了超过10年来研究两组60只雄性和60只雌性的恒河猴。

一组动物可以随它们的喜好，想吃多少就吃多少；另一组动物只给予大约1/3的卡路里。

初步的结果显示出两组间有显著不同。

在60只完全喂饱的猴子中，6只得了癌症。

而在限制卡路里的一组里，只有两只得了癌症。

其他他动物试验也显示出了相似的结果。

## <<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

也许是因为限制卡路里摄入减缓了体内细胞的分裂，从而降低了那些依赖细胞增生的疾病的发生率，如癌症和子宫内膜异位症。

P40-41插图

## <<7种女性重大疾病的最佳对症方案>>

### 媒体关注与评论

书评我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。

“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。

——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅 人人都想追求良好的健康，但他们也迫切需要科学的指导。

当我们正从以医生为中心的疾病治疗模式向以病人为中心的疾病管理和以人为本的健康管理模式转变时，大众需要可靠和可操作的学健康知识。

“女性健康圣经”丛书以科学实证为基础，针对女性的生理特点，从生活行为方式立到疾病管理，为我们提供了系统全面的实用科学指导，是良好的女性自主健康管理的参考书，得推荐。

——复旦大学公共卫生学院教授傅华 随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。

因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。

——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌 现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。

但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。

“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。

这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。

相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。

——《大众医学》执行主编 贾永兴

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>