

图书基本信息

书名：<<美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南>>

13位ISBN编号：9787502362287

10位ISBN编号：7502362282

出版时间：2009-3

出版时间：美国癌症协会、宋伟安,马钊 科学技术文献出版社 (2009-03出版)

作者：美国癌症协会

页数：173

译者：宋伟安,马钊

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>

内容概要

《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》由“美国癌症协会(ACS)”编写，其内容和结论均基于最严谨的流行病学证据和临床实验结果，既有对相关理论的简单阐述，也有很强的操作性，深受美国人欢迎，其普及为美国防癌抗癌取得明显成效做出了很大贡献。

指南中所述内容分别针对健康人群和癌症患者，并与我们的日常生活密切相关，对防癌和抗癌有很好的指导作用。

《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》由海军总医院宋伟安医生和卫生部北京医院马钊医生翻译，表意准确，用语严谨，使之更加符合我国人民的阅读习惯。

《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》是一本适于健康人群、癌症患者、患者家属和医务工作者参考的权威科普读物。

书籍目录

美国癌症协会：癌症预防营养和运动指南摘要控制体重、积极运动和健康饮食在癌症预防中的重要性
概述美国癌症协会关于营养和运动的建议给社区的给个人的建议膳食和运动因素对特定癌症风险的影响膀胱癌脑部肿瘤乳腺癌结(直)肠癌子宫内膜癌肾癌白血病和淋巴瘤肺癌卵巢癌胰腺癌前列腺癌胃癌上呼吸道-消化道癌有关饮食、运动和癌症的常见问题饮酒抗氧化物质天冬氨酰苯丙胺酰甲酯 - 胡萝卜素转基因食品钙胆固醇咖啡脂肪膳食纤维白氟化物叶酸食品添加剂大蒜遗传因素辐(照)射(杀菌)食品番茄红素肉类：制作和保存肥胖橄榄油有机食品杀虫剂和除草剂运动植物化合物糖精盐硒大豆制品糖补充剂茶转化饱和脂肪蔬菜和水果素食维生素A维生素C维生素D维生素E水和其他饮料美国癌症协会：癌症患者营养和运动指南摘要总论概述营养和运动贯穿于癌症患者生存谱的全过程抗癌治疗期和恢复期恢复后期癌症晚期有关癌症患者营养和运动的若干具体问题体重营养与食物选择保持脂肪、蛋白质和碳水化合物的摄入平衡蔬菜和水果饮酒食品安全膳食补充剂癌症患者的运动问题关于营养补充和替代治疗的问题讨论一些膳食养生法特殊食品和补充不同部位癌症的营养和运动问题乳腺癌结(直)肠癌肺癌前列腺癌上消化道及头颈部癌美国癌症协会专家委员会关于有益和有害作用的证据分级美国癌症协会营养和运动指南顾问委员会成员

章节摘录

控制体重、积极运动和健康饮食在癌症预防中的重要性对绝大多数不吸烟的美国人来说，控制体重、膳食选择和运动水平是能够降低癌症风险的重要因素，而且是可人为控制的因素。

美国每年有超过500 000患者死于癌症。

有证据表明，这些癌症患者的病因1/3是缘于不良的饮食和运动习惯，包括超重和肥胖；还有1/3则与吸烟有关。

尽管癌症的发病率受到一定的遗传因素影响，而且机体癌症发生是源自细胞的遗传物质突变（基因突变），但是，在人群和个体中却是非遗传因素促进了绝大多数癌症的发生。

良好的生活行为模式，诸如拒绝吸烟、保持健康体重、终生坚持积极的运动以及健康饮食等，确实可以降低人在一生中患癌症的可能性。

这些良好的生活行为模式还能降低患心血管病等一些常见的慢性疾病的风险。

当然，尽管这些良好的生活行为模式是由个人去遵循和坚持的，但它们也受到人们所处社会环境的影响。

编辑推荐

《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》的内容和结论均基于最严谨的流行病学证据和临床实验结果，既有对相关理论的简单阐述，也有很强的操作性，深受美国人欢迎，其普及为美国防癌抗癌取得明显成效做出了很大贡献。

希望《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》的出版能够给广大读者，包括健康人、癌症患者、患者家属和医务工作者提供科学的知识信息。

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>