

<<对抗自由基>>

图书基本信息

书名：<<对抗自由基>>

13位ISBN编号：9787506293891

10位ISBN编号：7506293897

出版时间：2008-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：张雅利

页数：191

字数：240000

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>

## <<对抗自由基>>

### 内容概要

工作压力、电脑辐射、汽车尾气、大量吸烟..... 你每天吸了多少“隐形毒品”？  
你的身体究竟沉积了多少“自由基”？

生活在充满自由基的环境中，你的身体还能支撑多久？

本书是一本介绍自由基的健康读物，帮助您增强免疫抗衰老。

自由基是会损害体内的细胞、破坏免疫系统及导致感染与各种退化病变的原子或一群原子。  
人之所以会衰老，99%是因为自由基对身体产生影响。

可以说，自由基是人体衰老、疾病或死亡的直接参与和制造者。

本书是一本抗击衰老与增强免疫的健康读本。

## &lt;&lt;对抗自由基&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 让身体“生锈”的罪魁祸首——自由基 自由基，好一个破坏分子 不甘寂寞的“单身汉”——自由基的产生机理及来源 初识自由基 自由基的种类和生物特性 自由基过量产生的原因 自由基无处不在 自由基对机体生命活动的影响 自由基增加导致的不良后果 自由基积极的生物学功能 活跃又调皮的自由基 自由基对人体的攻击 如何降低自由基对人体的危害 自由基恃强凌弱的天性 生物体对自由基的防御机制 你的自由基平衡吗 谁最需要抗氧化Part 2 自由基罄竹难书的罪状 自由基与疾病 自由基为诱因的代表性疾病 自由基与衰老 自由基是导致心血管疾病的元凶 体内的恐怖分子——癌症 自由基是长斑的罪魁祸首 自由基与肺气肿 阿尔茨海默病 自由基与缺血后重灌流损伤 自由基与眼病 自由基引起抗辐射病 自由基与消化系统疾病 自由基引起肾脏病 吸烟产生的自由基有害健康 自由基与炎症 小心“憋”出自由基 自由基与贫血 自由基损伤与神经系统疾病 吃糖多会使自由基全身“流窜” 自由基是运动中无形的杀手 高空飞行也会受到自由基的威胁 自由基是男性生殖健康的“杀手” 自由基与气、血、精 气与自由基 血与自由基 精与自由基Part 3 远离自由基 面对自由基的进攻，我们该怎么办 预防自由基的生成 饮食只要八分饱 适量运动 快速中和多余的自由基 避免不良生活习惯 养成良好饮食习惯 减少自由基危害应注意什么 新鲜食物与防止氧化 烹调时的注意事项 水果蔬菜营养的流失 全面清除自由基 自由基清除剂 如何清除自由基 全方位补充抗氧化营养素 外源性抗氧化剂主要来源 近年来受瞩目的自由基清除剂Part 4 三种武器消除自由基 坠入凡间的天使——天然自由基清除剂 维生素类 活性元素类 黄酮类化合物 天然活性成分 高效的“生化武器”——酶 超氧化物歧化酶 过氧化氢酶 谷胱甘肽过氧化物酶 在食物中招募“健康卫士” 日常饮食中抗氧化营养素一览表 消除自由基的7种食物 食物选择顺序 我们身边的自由基克星 身边其他方法对抗自由基 抗自由基功能食品 最健康的多酚餐——地中海饮食 天然药物类Part 5 对抗自由基的伤害要因症而为 肌肤老化与自由基间的战争 看看你的肌肤是否被自由基“打扰” 反击自由基侵害肌肤三部曲 带你逃离自由基魔掌的9大宝典 对抗自由基，口服、外用哪个更好 如何补救自由基对肌肤的伤害 抵抗衰老的7种营养品 帮助肌肤抗氧化食物风云榜 美目传情 眼睛的天敌 好营养，好眼力 激烈运动有害而无益 无惧自由基，对抗亚健康 增强免疫力，对抗自由基 免疫力下降的4大信号 增强免疫力生活守则 从细节着手增强免疫力 补充营养增强免疫力 可以增强免疫力的食物 增强免疫力的食疗方 药浴法

## &lt;&lt;对抗自由基&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 让身体“生锈”的罪魁祸首——自由基 生活中，您一定看见过被氧化的金属，身体处于相同的环境，也同样会被“氧化”，而使人体“生锈”的罪魁祸首，就是“自由基”。过多的自由基会产生破坏行为，它们为了获取电子而攻击细胞，致使细胞膜结构的完整性受到破坏，引起肌肉、肝细胞、线粒体、DNA、RNA等广泛损伤，还会生成各种致病的氧化物，从而导致各种疾病。

因此，一旦自由基过多，就意味着我们的身体出现了问题。

可以这么说，自由基是人体疾病、衰老和死亡的直接参与者和制造者。

外界环境中的阳光辐射、空气污染、烟尘、农药等都会使人体产生更多的活性氧自由基，使核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。

自由基，好一个破坏分子 自由基，化学上也称为“游离基”，是含有一个不成对电子的原子团。

由于原子形成分子时，化学键中电子必须成对出现，因此自由基就到处夺取其他物质的一个电子，使自己形成稳定的物质。

在化学中，这种现象称为“氧化”。

著名的“自由基之父”哈默教授是这样定义自由基的：自由基攻击生命大分子造成组织细胞损伤，是引起机体衰老的根本原因，也是诱发肿瘤等恶性疾病的重要起因。

这就是著名的自由基学说，而哈默也因为在研究人类衰老机理方面的重大突破而获得1995年的诺贝尔医学奖。

生物体系主要遇到的是氧自由基，例如超氧阴离子自由基、羟自由基、脂氧自由基、二氧化氮和一氧化氮自由基，加上过氧化氢、单线态氧和臭氧，通称活性氧。

体内活性氧自由基具有一定的功能，如免疫和信号传导过程，但过多的活性氧自由基会产生破坏行为，导致人体正常细胞和组织的损坏，从而引起多种疾病，如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤等。

此外，外界环境中的阳光辐射、空气污染、烟尘、农药等都会使人体产生更多活性氧自由基，使核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。

目前已知有200多种疾病的成因和自由基有直接关联。

如果你不想让身体像削过皮的苹果一样变黑变丑，就得小心控制自由基，千万别让它太活跃了。

.....

<<对抗自由基>>

编辑推荐

一本抗击衰老与增强免疫的健康读本。

<<对抗自由基>>

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>