第一图书网, tushu007.com

<<致癌食物与防癌抗癌食物>>

图书基本信息

书名：<<致癌食物与防癌抗癌食物>>

13位ISBN编号：9787508241029

10位ISBN编号：7508241029

出版时间：2006-9

出版时间：金盾

作者：谢英彪

页数：336

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

本书由肿瘤防治专家和营养食疗专家联手撰写，以通俗的语言、生动的实例和最新的科研资料提醒您怎样远离生活中的种种致癌食物，以预防癌症的发生，同时教您正确选用60种常用的防癌抗癌天然食物，以及用这些食物配制防癌抗癌菜肴与食疗方。
内容突出知识性，实用性，既可指导健康人群防癌，又可帮助癌症患者进行饮食抗癌、控制病情、促进康复。
　本书收集了大量的最新科研资料，详细介绍了食物中存在的致癌物质及致癌食物种类，着重介绍了60种确有较高防癌抗癌价值的天然药用食物，以及运用这些食物配制的防癌抗癌食疗方、防癌抗癌菜肴和防癌抗癌药膳等。
书中还穿插了有关的传说、典故、趣闻和轶事，增强了知识性和趣味性，既可帮助健康人防止癌症的侵袭，又可帮助癌症患者进行食物抗癌，控制病情，促进康复。

作者简介

谢英彪，南京中医药大学教授、主任医师、名医馆专家。
国际药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏会会长，中华中医药学会营养药膳分会常务理事，南京癌友康复协会医学顾问。
多次赴日本、港台讲学。
主编出版专著8本，医学科普著作140本，获科技进步奖、优秀图书奖16项。

<<致癌食物与防癌抗癌食物>>

书籍目录

第一章 食物中的致癌物质 一、黄曲霉毒素是致癌的元凶　二、亚硝胺是癌症的肇事者　三、芳香胺可诱发癌症　四、致癌的多环芳烃达500余种　第二章 致癌食物 一、常吃腌菜可诱发消化道癌　二、吃发霉变质的粮食可致癌　三、多吃酱油可能致癌　四、鱼露能致癌　五、常吃烧烤食品潜伏着致癌危险　六、烘烤食物也有致癌物　七、吃煎炸食品可致癌　八、常吃“老油”炸的油条致癌　九、变质油及油变食品含致癌物质　十、杜绝食用致癌的地沟油　十一、猪油渣含致癌物质多　十二、焦化的鱼肉含有极强的致癌物　十三、食品添加剂可能含致癌物　十四、上色的食品会致癌　十五、“白胖胖”的馒头能致癌　十六、香肠火腿不宜多吃　十七、高盐饮食是胃癌的危险因素　十八、高脂食物可诱发乳腺癌　十九、嗜甜者易得癌症　二十、饮用受污染的水癌症发病率高　二十一、多饮咖啡易患膀胱癌、胰腺癌　二十二、常吃过烫的食物易致癌　二十三、嗜酒也会致癌　二十四、烟草是癌症的帮手　二十五、慎吃多味瓜子　二十六、不能吃“鸡屁股”　二十七、不能吃用沥青、松香、石蜡熰毛的畜禽　二十八、果蔬上残留的农药会致癌　二十九、忌食被卫生球污染的食品　三十、勿用报纸包食物　三十一、“二恶英”污染食品是致癌祸根　三十二、忌食含致癌物的天然食物　三十三、“洋快餐”不宜经常吃　三十四、狼吞虎咽易患胃癌　第三章 防癌抗癌食物 一、长命菜——芦笋　二、国外青睐的抗癌菜——包心菜　三、水中的抗癌蔬菜——莼菜　四、红色的抗癌菜——西红柿　五、降脂抗癌佳蔬——茄子　六、菜人参——胡萝卜　七、天赐的药物——花菜　八、小人参——萝卜　九、红嘴绿鹦哥的抗癌菜——菠菜　十、富含粗纤维的抗癌菜——韭菜　十一、百菜之王——大白菜　十二、君子菜——苦瓜　十三、魔力食品——魔芋　十四、药食两用抗癌品——荠菜　十五、防癌抗癌豆类蔬菜——刀豆　十六、欧美受宠的防癌菜——豆芽菜　十七、廉价的抗癌饭瓜——南瓜　十八、抗癌豆科佳蔬——扁豆　十九、菜中皇后——洋葱　二十、世界公认的抗癌佳蔬——大蒜　二十一、辛温的抗癌品——姜　二十二、防癌抗癌调味品——小茴香　二十三、辣味的抗癌佳品——辣椒　二十四、名贵的抗癌食用菌——猴头菇　二十五、抗癌山珍——蘑菇　二十六、菌菜之王——香菇　二十七、素中之荤——黑木耳　二十八、滋补抗癌妙品——银耳　二十九、抗癌仙草——灵芝　三十、海中蔬菜——海带　三十一、海洋药食两用抗癌品——海藻　三十二、海洋美味抗癌品——海龟　三十三、海洋之虎——鲨鱼　三十四、海中牛奶——牡蛎　三十五、海中人参——海参　三十六、抗癌横行公子——螃蟹　三十七、防癌抗癌河鲜——田螺　三十八、水中人参——泥鳅　三十九、滋阴防癌抗癌动物——乌龟　四十、药食兼用的抗癌佳品——蛇肉　四十一、防癌保健饮料——茶叶　四十二、降低癌发病率的饮料——牛奶　四十三、含活菌的防癌饮品——酸奶　四十四、抗癌仙桃——猕猴桃　四十五、长寿果——罗汉果　四十六、果中美珠——无花果　四十七、药食俱佳的防癌果——山楂　四十八、水果皇后——草莓　四十九、酸味的抗癌果——乌梅　五十、青绿色的抗癌妙果——橄榄　五十一、香气沁人的防癌果——木瓜　五十二、岭南果王——番木瓜　五十三、抗癌的种子一杏仁　五十四、池塘中的抗癌品——菱角　五十五、防癌抗癌之宝——向日葵　五十六、亦食亦药的抗癌品——薏苡仁　五十七、被忽视的防癌物——米皮糠　五十八、大众化防癌食物——小麦麸　五十九、黄金食品——玉米　六十、长寿抗癌食品——红薯　附录 营养失调可导致癌症的发生 一、营养不良是诱发癌症的根源　二、营养过剩会增加癌症的发病率

章节摘录

插图

编辑推荐

《致癌食物与防癌抗癌食物》内容突出知识性，实用性，既可指导健康人群防癌，又可帮助癌症患者进行饮食抗癌、控制病情、促进康复。

第一图书网, tushu007.com

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