第一图书网, tushu007.com

<<取舍让癌症远离你和你的家庭>>

图书基本信息

书名：<<取舍让癌症远离你和你的家庭>>

13位ISBN编号：9787509133927

10位ISBN编号：7509133920

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张秉琪，郭淑珍　主编

页数：93

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

第一图书网, tushu007.com

<<取舍让癌症远离你和你的家庭>>

内容概要

权威研究报告指出：90%以上的癌症与环境因素有关。
其中35%的癌症与吸烟、饮用过量的烈性酒有关，45%的癌症与食物、营养因素有关，5%的癌症与职业性接触致癌物有关，3%的癌症与电离辐射有关，2%的癌症与某些良性疾病有关，1%的癌症与医药有关。
这些告诉我们，生活方式成了诱发癌症的重要中介，只要改掉不利于健康的生活方式，建立良好的生活方式，切断中介，就有可能不得癌症，起码大大地减少得癌症的可能性。
本书指出各种对防癌不利的习惯，以便克服生活中这些有害的因素，建立远离癌症的最佳生活方式，让癌症找不到你。
本书作为一本介绍良好生活方式的科普图书，适合广大群众阅读使用。

第一图书网, tushu007.com

<<取舍让癌症远离你和你的家庭>>

书籍目录

一、你知道生活方式是怎么回事吗二、吸烟的习惯为什么不好三、怎样对待饮酒的习惯四、喜欢吃“垃圾食品”的习惯为什么不好　1.熏制、烤制、焦化和油炸食品含有哪些致癌毒物　2.腌制食品含有哪些致癌毒物　3.吃高热量食品的习惯有哪些危害　4.听听一些新的营养理论有好处　5.哪些癌症与饮食的关系密切五、偏食和营养不良的习惯应该改掉六、进食霉变粮食的习惯会引来癌症七、时间生物学与中医学的时辰养生知识八、养成合理膳食的习惯　1.养成定时进食习惯是生理的需要　2.纤维素是防癌、抗癌的良好食品成分　3.不文明的饮食习惯害处大　4.注意食品添加剂和加工、运输中的致癌物　5.选用食品时优先选用防癌、抗癌食品 6.养成健康的饮食习惯 7.预防癌症的14条膳食准则九、警惕掺毒食品十、关注几种不常被注意的致癌物　1.自由基是最直接的致癌因子　2.水和土壤的污染　3.室内空气中的致癌毒物　4.汽车尾气中的致癌物　5.包装塑料与癌症十一、你有哪些接触辐射的习惯十二、晒太阳的习惯是好还是坏十三、改变消极心态的不良习惯十四、情绪过度紧张的习惯要改变十五、熬夜是不文明的坏习惯十六、建立良好的睡眠习惯十七、养成定时排便的好习惯十八、不运动的习惯很不好　1.运动起码有以下的好处　2.长期、科学的体育锻炼是预防癌症的根本　3.学会全身呼吸运动对预防癌症很有用十九、养成关心自己健康的习惯二十、不文明性行为与吸毒是最丑恶的生活习惯二十一、预防癌症值得思考的几个问题二十二、长寿村的经验给了我们什么启示后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：3.吃高热量食品的习惯有哪些危害食物中能产热的成分有糖、蛋白质和脂肪。
每l克糖或蛋白质的产热量，都约为4.1大卡，脂肪的产热量为9.1大卡，是糖类或蛋白质产热量的2倍多，所以高热量食品含糖、蛋白质和脂肪的量都高，而且必然含脂肪的量最多。
有人算了一笔账：举例来说，中国台湾人吃的一种油炸日式“甜甜圈”，平均热量高达350～450大卡，每天多吃1个甜甜圈当零食，而没有将多余热量消耗掉，每周可以增加体重0.5千克，1个月就会长胖2千克，所以有“多吃甜甜圈，身体多一圈”的说法。
实际情况是由于生活条件的不断提高，每周去餐馆大吃2～3次的人在逐渐增多，这比学生过生日时去肯得基、麦当劳对健康的影响要“厉害”得多。
有研究指出，爱吃高油脂、高糖食品的孩子，发生学习障碍的相对危险性是饮食健康孩子的3～4倍多；长期的营养不均衡，会影响智力与脑力。
年轻时吃太多的盐分，日积月累，长大后，脑袋容易变得“不太灵光”，认知能力也会逐渐变差，并与高血压、骨质疏松症都有关系。
还有研究显示，以肉类为主的西式饮食方式会增加患大肠癌的机会，红色肉或加工肉类，以及含纤维素很少的食品，也易致病。
动物实验发现，腌制的食品因含有亚硝胺，可促进细胞癌变。
动物性脂肪用来炸制食品后产生致癌物，l千克烤肉相当于600支香烟的致癌量；1只烤鸡腿约相当于80支香烟。
再者，长时间摄取高油脂、高热量，也会增加心血管疾病、动脉硬化、脂肪肝、中风和癌症等疾病的风险。
甜食或零食容易产生“饱腹感”而影响正常进食，容易造成营养不均衡。
可乐饮料含磷酸、碳酸，也会影响身体对钙质的吸收，并易造成骨钙质流失。
可因缺乏营养素造成营养不均衡。

第一图书网, tushu007.com

后记

这本书稿写完了，心情很舒畅，作为一名抗癌战士，写癌症的诊断和治疗的书时，要接触好多治疗失败的病例和数字，心里总是沉甸甸的，写癌症的预防为内容的书就敞亮多了，充满了希望。
但愿这本书能使更多的人拒绝癌症，享受健康的人生。
在编写这本书的过程中，得到赵宁远、刘丽、邝玉梅、陈惠安、尚军等同道的热诚帮助，在此一并道谢。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《取舍:让癌症远离你和你的家庭》是由人民军医出版社出版的。

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