第一图书网, tushu007.com

<<抗癌餐桌>>

图书基本信息

书名：<<抗癌餐桌>>

13位ISBN编号：9787510055607

10位ISBN编号：7510055601

出版时间：2013-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：本社

译者：玉淙峥

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

前言

《抗癌餐桌》为平日里道听途说的癌症与饮食之间的关系做出了明确的解答，通过专业的营养学知识，可以矫正我们的饮食习惯。
书中不仅仅提供了营养理论，还为如何养成良好的饮食习惯提供了切实可行的方案。
本书以大量的科学研究成果为依据，告诉我们哪些东西应该怎么吃，吃多少才合适。
通过对日常生活中常见的食物进行营养学分析，提出饮食指导并给出最佳菜谱。
书中内容不仅可以轻松应用于日常生活，还是癌症患者及其家人的福音，对于医院里诊疗患者的营养学家来说也不失为优秀的指导书。
韩国营养学会会长金京珠

第一图书网, tushu007.com

内容概要

米饭是否应该退出餐桌？
过多摄取热量会引发癌症吗？
乳制品是否也是癌症的克星……
韩国癌症协会和韩国营养学会组织了15位医学及营养学教授、博士，吸收了全世界最新的癌症研究成果，历时三年成书，解答了日常生活中困扰大家的饮食与癌症问题。
全书由两部分组成：第一部分揭秘了日常食物与癌症之间的关系；第二部分则针对如何预防癌症提出了切实可行的饮食建议，并为读者奉上了45个简单易学的健康菜谱。
书中内容不仅适用于癌症患者，更是健康人群日常防癌、抗癌的饮食指南。

作者简介

韩国癌症协会，韩国癌症协会成立于1966年，四十多年来一直致力癌症预防、早期发现及治疗等抵御癌症的事业。
韩国营养学会，韩国营养学会在改善韩国人的营养状态领域发挥着先驱作用，并在营养学上获得了诸多学术成就，为营养学的普及作出了不俗的贡献。

<<抗癌餐桌>>

书籍目录

第一部 饮食生活与癌症有关系吗？
第一章 主食类——如何影响癌症的？
米饭——是否应该退出餐桌？
004杂谷饭——能预防癌症吗？
008豆饭——战胜癌症的超级食品 011面包、比萨——万恶的甜蜜诱惑 016拉面、炸酱面等面食——躲不过就享受 023第二章 汤、炖、煲类——和癌症有关系吗？
大酱汤、大酱煲——可以战胜癌症？
028豆芽汤、拌豆芽——能解酒，对癌症也有益处吗？
032海带汤——美国孕妇也为之倾倒的完美食物 035纯豆腐煲、酱豆腐——豆做的起司 038鸡蛋——完全食品，可以相信吗？
042第三章 烧烤和酱制类——与癌症有什么样的关系？
烤紫菜——海藻类的王者 046烤五花肉——不可接近的危险食物吗？
048烤蚬子、烤青花鱼、卤青花鱼，以及金枪鱼罐头、鱼油——ω-3不饱和脂肪酸也能治癌？
052酱牛肉——饭桌上的体力恢复剂？
057第四章 拌菜、腌菜、泡菜类——是每天要吃的补药？
拌菠菜——大力水手不得癌症吗？
062生拌萝卜——能治癌的萝卜，对不起看走眼了 066泡菜汤、泡菜煲、白菜泡菜——亚洲的经典补药 069第五章 乳制品——便秘的克星，是否也是癌症的克星？
牛奶——完全食品的两面性 074酸奶——保加利亚人的长寿秘诀 077第六章 饮料、酒类——对健康百利还是百害？
咖啡——无法拒绝的黑色诱惑 082碳酸饮料——清凉中隐藏的乌七八糟的真实 085绿茶——防止氧化的健康守护神 087啤酒、烧酒、葡萄酒——消除压力却助长癌症？
090第七章 水果、蔬菜类——百分百值得信任吗？
橘子——抓住维生素 094柿子——对预防癌症也有效果？
097苹果——把癌症也“收了”的皮肤补药 099葡萄——神的水果，上帝的恩宠 102番茄——被称为“天国的苹果”也不为过 105水果、蔬菜——为健康着想的英明抉择 108黄绿色蔬菜——点燃绿色的希望 112大蒜——比癌症还顽强 115第八章 坚果类——膳食结构改变，身体也会发生改变？
坚果——何须另寻灵丹妙药？
120膳食结构——影响很多疾病的发生？
123第二部 预防癌症的摄取指南第一章 饮食指南——预防癌症的健康菜谱指南预防癌症的饮食指南 130预防癌症的菜谱指南 133第二章 健康菜谱—— 一学就会的45个健康菜谱用略显苦涩的芽菜构成的健康食物——芽菜拌饭 144多种材料的调和，味道与健康并重——石榴饺子汤 145营养丰富，还有助于预防癌症——玄米大麦饭 146蛋白质丰富的清淡减肥餐——鸡胸肉三明治 147柔和健康的早饭——蔬菜粥 148再不用担心胆固醇的健康主食——豆饭 149成人病的综合营养剂——杂谷饭 150风味独特，口味焕然一新的黄色营养剂——鸡肉咖喱饭 151清淡爽口的海洋之味——刀削面 152用大海中的牛奶补充钙质和其他营养——牡蛎饭 153满是蔬菜的健康味道——健康泡面 154守护韩国人健康的酱汤——清曲酱汤 155爽口之汤带来大海的味道——贻贝萝卜汤 156富含ω-3脂肪酸的“海中的麦子”——炖青花鱼 157富含维生素C的解酒清汤——豆芽汤 158五菜之首，爽口喷香的菜汤——冬寒菜汤 159防止老化的香甜黄色食物——南瓜饼 160爽口清脆的另一种味道——黄瓜小菜 161特殊的香味，健脑又健康——银鱼花生小炒 162让血液更清澈，出淤泥而不染——莲藕饼 163对胃溃疡患者很好的健康餐——炒西葫芦 164五花肉的健康吃法——精瘦肉（猪肉）包菜 165滋补身体还可提高记忆力的韭菜餐——拌韭菜 166美味又健康的“神仙食物”——炒蘑菇 167健康瘦身的减肥食品——西红柿蔬菜沙拉 168柔软而浓郁的健康味道——酱油豆腐 169去除身体废弃物的清脆之味——辣拌黄瓜 170帮助维生素D合成的特殊味道——蘑菇蔬菜饼 171健胃的一缕清香——生拌沙参 172赋予力量的翠绿色营养剂——拌菠菜 173为身体注入活力的海洋维生素——烤鲑鱼 174用生命的守护者维生素C恢复元气——西兰花蘸酱 175女性的铁元素营

养剂——拌苏子叶 176豆制品的奶酪，世人关注的健康食物——豆腐饼 177为餐桌注入一缕春风的清淡之味——拌冬菜 178有助肝解毒的健康风味——芝麻东风菜 179清爽的蛋白质宝库——烤肉凉菜 180去除重金属的清脆别样杂菜——牛蒡杂菜 181无机质的宝库，大海的蔬菜——海带蘸酱 182易于消化的萝卜泡菜——萝卜块泡菜 183提高免疫力的韩国味道——白菜泡菜 184清脆又解馋的天然维生素——小伙儿泡菜 185清脆健康的原始萝卜泡菜——卤萝卜块 186清淡爽口的经典卤之味——白泡菜 187清香爽口的美味——卤黄瓜块 188附录“ 癌中摸索 ” 189

章节摘录

编辑推荐

《抗癌餐桌》编辑推荐：米饭是否应该退出餐桌？
过多摄取热量会引发癌症吗？
乳制品是否也是癌症的克星……《抗癌餐桌》将带给你一个日常饮食与癌症关系大揭秘，让你轻松走出饮食误区！
科学到位的讲解，精美的版式及插图，加上45道简单易学的健康菜谱，成就了这本完美的防癌、抗癌宝典。
相信，不论你是白领小资，还是大叔阿姨，拿到《抗癌餐桌》都将爱不释手！

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