

<<不生病的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的吃法>>

13位ISBN编号：9787540737948

10位ISBN编号：7540737948

出版时间：2007-6

出版时间：广西漓江

作者：龚则韞

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>

<<不生病的吃法>>

内容概要

食物是我们最好的朋友，恰当的饮食可以避免各种疾病的发生。

西红柿、辣椒、菠菜等十种食物，被专家誉为排毒抗癌圣品。

和卡路里做朋友，控制好日常饮食的总热量，就能健康又苗条。

一个人压力过大，容易暴饮暴食，造成身体肥胖。

色彩鲜艳的水果蔬菜大多含高抗氧化基因，对头发护理有益。

心血管病、呼吸系统病、皮肤病、失眠症、过敏症、厌食暴食病等现代社会一系列常见病，也可以通过合理的膳食方案进行控制和治疗。

本书作者龚则韞教授为美国国防部著名毒理学专家，她结合多年病理学研究和日常养生保健经验，为读者设计了一套体内环保饮食方案。

<<不生病的吃法>>

作者简介

龚则韞 美国国防部著名毒理学专家。

祖籍福建省晋江县，台北辅仁大学生物系毕业，美国加州大学柏克莱分校环境卫生科学与毒理学博士。

曾任美国国防部陆军研究总署细胞创伤科副主任，美国健康总署另类医学中心的科研计划书审核员。

现任美国国防医科大学医科和药理科正教授

<<不生病的吃法>>

书籍目录

自序 祝愿解毒身体的饮食 十大抗癌圣品(防癌蔬果) 与卡路里做朋友(热量·体重·肥胖) 吃出青春与苗条(年轻·健康·美丽) 调味你的健康(糖·盐·胆固醇) 食物与血液酸碱度(酸性·碱性·变变) 从血型看健康(血型与饮食) 高钾食物防中风(控制高血压食物) 认识维生素(解析维生素功效) 解读身体的疾病 生儿生女随心所欲(精子·卵子·染色体) 生命的故乡(子宫·子宫颈癌·更年期) 健康的乳房(乳房·乳癌) 前列腺癌知多少(前列腺·前列腺癌) 保护子孙袋(军丸·隐军症) 肝是生命的救星(肝脏·肝炎·肝癌) 畅通的消化器官(肠胃·消化系统) 肺腑之言(呼吸系统·肺病) 灵魂之窗(眼睛·视网膜病变) 告别干涩的皮肤(皮肤病·皮肤癌) 健康欢喜“心”(心脏·心血管疾病) 乌丝与玉指(毛发头皮·指甲病变) 骨质疏松了怎么办?(骨骼·骨质疏松症) 神秘的内分泌(内分泌系统·糖尿病) 记忆力衰退(健忘·失智症) 失眠不可-怕(睡眠品质·失眠症) 花粉热与过敏原(过敏症) 管理情绪创造高EQ(情绪压力·过劳症) 远离抑郁症(学习自我控制情绪) 不吃不喝的厌食症(厌食症) 暴饮暴食的忧虑(暴食症) 抽烟对身体的影响(预防·治疗·戒烟) 后记 全面健康时代来临(另类医学面面观)

<<不生病的吃法>>

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>