第一图书网, tushu007.com

<<饮食与癌症>>

图书基本信息

书名：<<饮食与癌症>>

13位ISBN编号：9787801520425

10位ISBN编号：7801520424

出版时间：1999-01

出版时间：黄河出版社

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

内容提要
本书是在继承中华医学传统，发掘祖国医学宝库的基础上，吸收当代国内外最新成果，全面、系统、详细地向读者介绍了饮食营养学和癌症的基础知识及饮食引起癌症、饮食预防癌症和饮食治疗癌症的最新知识，同时列举了386个切实可行、用之有效的药膳方剂。
这是一本通俗易懂、方便实用的科学普及读物，不仅对癌症病人进行饮食治疗有很大的帮助，而且对健康人预防癌症也提供了具有指导作用的参考资料。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

目录
一、营养学基础和饮食营养基本知识
（一）正常人体需要的营养
1、人体需要哪些营养素？

2、什么是蛋白质？

3、蛋白质有什么生理作用？

4、常见食物中蛋白质的含量是多少？

5、哪些食品能提供较好的蛋白质？

6、正常人体每天需要多少蛋白质？

7、过多摄入蛋白质有何害处？

8、蛋白质摄入不足有什么害处？

9、什么叫脂肪？

10、脂肪有哪些生理作用？

11、人体每天需要摄人多少脂肪？

12、吃油过多对人体有哪些害处？

13、什么是胆固醇？

14、胆固醇升高对人体有什么害处？

15、胆固醇降低对人体好吗？

16、常见的高胆固醇食物有哪些？

17、如何评价植物油和动物油的营养价值？

18、什么叫碳水化合物？

19、碳水化合物有哪些生理作用？

20、人体每天需要摄入多少碳水化合物？

21、什么叫膳食纤维？

第一图书网, tushu007.com

22、膳食纤维对人体有什么作用？

23、含膳食纤维多的食品有哪些？

24、膳食纤维摄人过多对人体有什么害处？

25、什么叫维生素？

26、人体一般需要哪些维生素？

27、维生素摄人过多对人体有什么害处？

28、维生素A有什么作用？

29、人体每天需要多少维生素A？

30、含维生素A多的食物有哪些？

31、维生素A摄入不足有什么害处？

32、维生素A摄人过量有什么害处？

33、维生素D有什么作用？

34、含维生素D多的食物有哪些？

35、人体每天需要多少维生素D？

36、维生素D摄人不足有什么害处？

37、维生素D摄入过量有什么害处？

38、维生素B1有什么作用？

39、含维生素B1多的食物有哪些？

40、维生素B1摄入不足有什么害处？

41、人体每天需要多少维生素B1？

42、维生素B2有什么作用？

43、含维生素B2多的食物有哪些？

44、人体每天需要多少维生素B2？

45、维生素B2摄入不足有什么害处？

46、维生素B6对人体有什么作用？

47、含维生素B6多的食物有哪些？

48、人体每天需要多少维生素B6？

49、维生素B6摄入不足有什么害处？

50、维生素B6摄人过量有什么害处？

51、维生素B12有什么作用？

52、维生素B12含量多的食物有哪些？

53、人体每天需要多少维生素B12？

54、含维生素C多的食物有哪些？

55、人体每天需要多少维生素C？

56、维生素C有什么作用？

57、维生素C摄入不足有什么临床表现？

58、维生素C摄人过量有什么害处？

59、维生素E对人体有什么作用？

60、含维生素E多的食物有哪些？

61、叶酸有什么作用？

62、含叶酸多的食物有哪些？

63、人体每天需要多少叶酸？

64、叶酸摄入不足有什么害处？

65、什么叫无机盐？

66、铁有什么作用？

67、导致人体铁缺乏的原因有哪些？

68、铁摄人不足有什么害处？

69、如何通过饮食补铁？

70、铁摄人过量有什么害处？

71、钙有什么作用？

72、人体每天需要多少钙？

73、含钙多的食物有哪些？

74、哪些因素影响钙的吸收？

75、如何通过饮食补钙？

76、钙摄入不足有什么害处？

77、钙摄人过多有什么害处？

78、磷有什么作用？

79、人体每天需要多少磷？

80、含磷多的食物有哪些？

81、磷摄入不足有什么害处？

82、钾有什么作用？

83、人体每天需要多少钾？

84、含钾多的食物有哪些？

85、钾摄入不足或过量有什么害处？

86、钠有什么作用？

87、人体每天需要多少钠？

88、钠摄入不足有什么害处？

89、钠摄人过多有什么害处？

90、镁有什么作用？

91、人体每天需要多少镁？

92、含镁多的食物有哪些？

93、镁摄人不足有什么害处？

94、镁摄人过量有什么害处？

95、锌对人体有什么作用？

96、人体每天需要多少锌？

97、含锌多的食物有哪些？

98、人体为什么会缺锌？

99、锌摄入不足对人体有什么害处7
100、锌摄人过多对人体有什么害处？

101、碘有什么作用？

102、人体每天需要多少碘？

103、含碘多的食物有哪些？

104、碘摄人不足有什么害处？

105、碘摄人过量有什么害处？

106、硒有什么作用？

107、人体每天需要多少硒？

108、含硒多的食物有哪些？

109、硒摄人不足对人体有什么害处？

110、硒摄人过量对人体有什么害处？

111、铜有什么作用？

112、人体每天需要多少铜？

113、含铜多的食物有哪些？

114、铜摄人不足有什么害处？

115、铜摄人过量有什么害处？

116、铬有什么作用？

117、人体每天需要多少铬？

118、含铬多的食物有哪些？

119、铬摄人不足有什么害处？

120、铬摄人过量有什么害处？

121、水对人体有哪些重要作用？

122、人体每天需要多少水？

123、什么叫热能？

124、热能的单位是什么？

125、热能的来源是什么？

126、一个人每天需要多少热能？

127、热能摄人不足有什么害处？

128、热能摄人过量有什么害处？

（二）饮食营养基本知识

129、我国居民膳食指南的基本内容是什么？

130、什么是平衡膳食？

131、平衡膳食应包括哪些食物？

132、如何应用平衡膳食宝塔？

133、膳食结构不合理为什么会影响健康？

134、为什么提倡吃多样化食物？

135、为什么要把粮食和其他食物搭配食用？

136、在加工蔬菜时如何防止维生素丢失？

137、怎样调配主食？

138、怎样调配副食？

139、怎样安排一日三餐？

140、什么是吃饱和吃好？

141、馒头和面包哪一种更有营养？

142、肉汤有营养还是肉有营养？

143、冻肉有营养还是鲜肉有营养？

144、吃荤好还是吃素好？

145、多吃鸡蛋是不是有益？

146、蔬菜的颜色与营养有关吗？

147、水果能代替蔬菜吗？

148、吃零食有好处吗？

149、烹调用油要注意什么问题？

150、喝牛奶要注意什么问题？

151、喝豆浆要注意什么问题？

152、喝水要注意什么问题？

153、喝茶要注意什么问题？

154、吃腌菜和酸菜要注意什么问题？

二、癌症的概念和病因
155、什么叫肿瘤？

156、肿瘤是怎样分类的？

157、肿瘤和癌是一回事吗？

158、良性肿瘤和恶性肿瘤有什么不同？

159、息肉是肿瘤吗？

160、哪些息肉与癌关系密切？

161、正常细胞是怎样癌变的？

162、什么是癌前病变？

163、癌细胞有哪些生物学特征？

164、哪些因素影响癌细胞的生长？

165、癌的国际分级是什么？

166、癌的早期、中期和晚期如何区分？

167、癌是怎样扩散和转移的？

168、癌症的早期症状是什么？

169、癌症病人为什么消瘦？

170、癌症病人为什么会疼痛？

171、常见化学致癌因素有哪些？

172、常见物理致癌因素有哪些？

173、常见生物致癌因素有哪些？

174、癌能遗传吗？

175、癌能传染吗？

176、激素和癌有什么关系？

177、病毒与癌症有什么关系？

178、大气污染与癌症有什么关系？

179、哪些不良的饮食结构和习惯与癌症有关？

180、亚硝胺及亚硝酸胺类化合物为什么可以引起癌症？

181、为什么多食盐腌食物可以引起癌症？

182、为什么多食熏烤食物可以引起癌症？

183、为什么多食高脂肪食物可以引起癌症？

184、为什么多食高蛋白食物可以引起癌症？

185、食品添加剂有致癌作用吗？

186、为什么多食油炸食品可以引起癌症？

187、食用霉变食品为什么可以引起癌症？

188、饮酒可以引起哪些癌症？

189、生气和忧愁为什么易患癌症？

190、吸烟为什么可以引起癌症？

191、中医是怎样认识癌症的？

192、中医对癌症如何辩证分型？

193、什么是癌症的实证（阳症）？

194、什么是癌症的虚证（阴症）？

195、癌症气虚的临床表现是什么？

196、癌症血虚的临床表现是什么？

197、癌症气血双虚的临床表现是什么？

198、癌症血瘀证的临床表现是什么？

三、饮食预防癌症
199、为什么说癌症可防可治？

200、癌症的三级预防是什么？

201、为什么说防治癌症的关键是“三早”？

202、饮食能预防癌症吗？

203、饮食防癌的原则有哪些？

204、常见的防癌食品有哪些？

205、可能引起癌症的食品有哪些？

206、如何科学地贮存和烹饪食品？

207、多食新鲜蔬菜和水果为什么能防癌？

208、维生素A为什么能防癌？

第一图书网, tushu007.com

209、一天摄入多少维生素A才可以防癌？

210、为了获得丰富的维生素A有哪些简单易行的办法？

211、过量的维生素A为什么不防癌反而会引起癌症？

212、维生素C为什么能防癌？

213、摄取维生素C通过吃蔬菜水果好，还是吃维生素C药片好？

214、为了预防癌症需要摄取多少维生素C？

215、摄取维生素C剂量太大有无副作用？

216、维生素E为什么有抗癌作用？

217、如何摄取足量的维生素E？

218、维生素B6和叶酸能防癌吗？

219、硒为什么能防癌？

220、用硒防癌要注意什么问题？

221、钙为什么能防癌？

222、补充钙时为什么要同时补充维生素D？

223、为什么人体常常需要补充钙？

224、锌为什么能防癌？

225、铁为什么能防癌？

226、芦笋为什么能防癌？

227、洋葱为什么能防癌？

228、大蒜为什么能防癌？

229、胡萝卜为什么能防癌？

230、生吃萝卜为什么能防癌？

231、菜花为什么能防癌？

232、卷心菜为什么能防癌？

233、苦瓜为什么能防癌？
234、空心菜为什么能防癌？
235、韭菜为什么能防癌？
236、芹菜为什么能防癌？
237、葫芦为什么能防癌？
238、大白菜为什么能防癌？
239、南瓜为什么能防癌？
240、番木瓜为什么能防癌？
241、莼菜为什么能防癌？
242、仙人掌为什么能防癌？
243、猴头为什么能防癌？
244、银耳为什么能防癌？
245、黑木耳为什么能防癌？
246、香菇为什么能防癌？
247、大枣为什么能防癌？
248、山楂为什么能防癌？
249、杏为什么能防癌？
250、无花果为什么能防癌？
251、草莓为什么能防癌？
252、乌梅为什么能防癌？
253、葡萄为什么能防癌？
254、核桃为什么能防癌？
255、刺梨为什么能防癌？

256、桂圆为什么能防癌？
257、苹果为什么能防癌？
258、香蕉为什么能防癌？
259、西瓜为什么能防癌？
260、枸杞子为什么能防癌？
261、薏苡仁为什么能防癌？
262、玉米为什么能防癌？
263、大豆为什么能防癌？
264、小麦为什么能防癌？
265、芝麻为什么能防癌？
266、牛奶为什么能防癌？
267、酸牛奶为什么能防癌？
268、红薯为什么能防癌？
269、魔芋为什么能防癌？
270、百合为什么能防癌？
271、鸡肉为什么能防癌？
272、鹅血、鸭血为什么能防癌？
273、猪血为什么能防癌？
400、甲状腺癌病人用什么饮食进行治疗？
401、甲状腺癌病人的饮食禁忌是什么？
402、甲状腺癌的食疗方剂有哪些？
403、软骨肉瘤病人用什么饮食进行治疗？
404、软骨肉瘤病人的饮食禁忌是什么？
405、软骨肉瘤的食疗方剂有哪些？

406、皮肤癌病人用什么饮食进行治疗？

407、皮肤癌病人的饮食禁忌是什么？

408、皮肤癌的食疗方剂有哪些？

409、恶性黑色素瘤病人用什么饮食进行治疗？

410、恶性黑色素瘤病人的饮食禁忌是什么？

411、恶性黑色素瘤的食疗方剂有哪些？

412、癌症病人应如何养成好的饮食习惯？

413、癌症病人制订食谱的原则是什么？

五、附录篇
1、我国的膳食指南
2、食物成分表
3、常见食物胆固醇含量（每100克）
4、癌症治疗常用化学药物
5、癌症治疗常用中药
6、癌症治疗常用中成药
7、癌症预防常用化学药物
8、癌症常用止痛药物
9、常用临床检验项目及其正常值
10、与肿瘤有关的检验项目及临床意义
11、癌症的特殊检查
后记

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