

<<养生防癌抗癌食谱>>

图书基本信息

书名：<<养生防癌抗癌食谱>>

13位ISBN编号：9789576079962

10位ISBN编号：9576079969

出版时间：如何出版社

作者："曹又方,郭月英"

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>

<<养生防癌抗癌食谱>>

内容概要

癌症是近年來國人健康的最大威脅，二十年來都位居十大死因之首。抗癌除了遵照醫囑積極治療，均衡攝取營養與心理調適皆不可或缺，更重要的是，以正確的飲食方式預防、延緩甚至杜絕癌症的發生。

知名作家曹又方在五年前得知自己罹患癌症，本書即是成功抗癌的她，想與大家分享的飲食經驗，並特別與郭月英老師合作，書寫一本防癌和抗癌的專門食譜，以供健康的人和癌症病患參考使用。儘管癌症發生的原因很多，飲食習慣卻是其中至為重要的一環。

食物與癌症的相關性非常密切，70%的癌症與飲食習慣有直接和間接關係。預防癌症和對抗癌症均首重飲食，《養生防癌抗癌食譜：曹又方與你分享抗癌成功經驗》即是從基礎免疫營養學的觀念著手，採取正確均衡的飲食之道。

針對五大類食品的醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質做適量的調配，並且儘量運用防癌和抗癌的食材。

使用正確的烹調方式，才能達到營養均衡健康飲食的目標。

<<养生防癌抗癌食谱>>

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>