

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

图书基本信息

书名：<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

13位ISBN编号：9789578037892

10位ISBN编号：9578037899

出版时间：平安文化有限公司

作者：濟陽高穗 著
連雪雅 译

页数：208

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>

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

前言

（本文作者為癌症希望協會理事長、基隆長庚醫院癌症中心主任） 從預防到治療，營養學在癌症領域的應用與影響日益重要。

濟陽高穗醫師繼他的大作《奇蹟！

讓癌症消失的食物》出版後，為了更貼近生活的需求，於是在短時間內完成這本新書，詳細地告訴讀者們，如何打理專屬於自己的抗癌蔬菜汁。

濟陽君參考了許多國家的防癌方針和前人的數種食療法，並以癌症發生的原因多為基因受損所致做為學理基礎，構思出「濟陽式食療」來改善癌病飲食誘因，尤其關注在鹽分的過度攝取、檸檬酸循環的異常、活性氧的危害、和攝取過多的動物性食品等四大重點，進而歸納出9項基本方針，最後導出改善癌症體質的主軸，就是改變以肉食為主、鹽分過多的飲食習慣，同時大量飲用蔬果製成的蔬果汁。

本書的主要內容就是，近乎實錄的指導讀者配置戰勝癌症蔬果汁的祕笈。

但誠如濟陽君所言，即使努力奉行，並不表示只要吃基本方針介紹的食物，就不會得到癌症，或是癌症就會痊癒。

「濟陽式食療」最主要目的是幫助讀者從易患癌症的體質，恢復至正常的狀態。

所以，相信台灣的癌症患者和家屬，也能夠理性地認同，要以單純的食療來控制或治癒癌症，是非常不切實際的。

本書章節排列簡單明瞭，特別用心介紹各類食材特色，並依時令推薦使用，也殷殷提醒在準備過程中須注意的細節，以及避免對健康不當的影響，這是非常難能可貴的，也是對讀者負責任的良好態度。

就實務而言，讀者們能否在台灣順利取得書中列舉的各類蔬果，並能安心而長期的食用，是相當大的挑戰，當然也須要社會業界共同的配合。

最後，衷心的期盼，讀者們在閱讀完本書後，務必和醫療專業人員共同討論，讓本書所介紹食療的好處能充分發揮，才不會辜負濟陽高穗醫師的用心，以及皇冠文化出版本書的苦心。

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

內容概要

愈是虛弱的身體，愈能見證蔬果汁的神奇效力！

只要1~3個月，你就能感到身體奇蹟式的轉變！

原本已進入安寧療程的乳腺癌患者，因為蔬果汁讓轉移的癌細胞全部消失！

罹患晚期胃癌的男性病人在飲用蔬果汁一個月後，癌細胞從4cm縮小到1cm！

以上案例並不是偶然的奇蹟，而是飲用蔬果汁必然的結果！

為什麼蔬果汁具有這麼神奇的力量？

那是因為抗癌防病最重要的關鍵就是「免疫力」，而所有食療方法中可以最快速提升免疫力的，就是蔬果汁！

蔬果汁讓養分容易吸收且不易流失，而其中含有大量的抗氧化物質，更可以使體內的代謝順暢，增強細胞的防禦力及抵抗力。

日本癌症權威濟陽高穗醫師獨家研發以蔬果汁為主的「濟陽式養生法」，已得到全日本的肯定，無以數計的癌症患者因此獲得新生。

在本書中，他以十大防癌蔬果為主體，調配出營養滿點又順口好喝的蔬果汁，讓即使不喜歡蔬果汁的人也愛喝。

同時，對於人體所需的營養素及其運作影響，更有專業的解說，讓你在平時就能好好照顧自己的身體。

。

除了抗癌防癌，蔬果汁更是最便宜的日常保健飲料，濟陽醫師本身就是最好的證明！

天天一杯蔬果汁，不僅讓忙於看診、演講、寫稿的他幾乎沒生過病，年過五十還能開刀，如今六十多歲依然沒有老花。

你還等什麼？

從今天起，就為自己做一杯超簡單的蔬果汁！

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

作者简介

濟陽高穗 1945年生，從小就立志成為癌症專業醫師。

千葉大學醫學系畢業後，任職於東京女子醫科大學消化器官疾病中心，師承食道癌和胃癌權威中山恒明醫師。

之後赴美國德州大學留學，針對消化道荷爾蒙進行研究。

回國後陸續擔任東京女子醫科大學助教授、立花原醫院外科部長、都立大塚醫院副院長，以及千葉大學醫學院臨床教授。

2008年起，則擔任三愛醫院醫學研究所所長、TOWARM小江戸醫院院長及西台診所院長。

濟陽醫師行醫超過40年，動過將近3000例癌症手術，堪稱日本首席抗癌名醫！

主要著作有《為什麼只有日本死於癌症的人不斷增加》、《這樣做，讓癌症消失：日本外科名醫的飲食合併療法》、《這樣做，讓癌症消失：飲食實踐食譜集》、《吃掉癌症：有效率61.5%的濟陽式飲食法》、《濟陽式癌症飲食法》等。

植木桃子 畢業於東京家政學院大學。

擔任料理研究家、營養管理師、美食記者、造型師、料理造型師（Food Coordinator）等多種與飲食有關的工作。

2009年自遼寧中醫藥大學附屬日本中醫藥學院畢業，取得國際藥膳師、國際中醫的資格。

目前除了在雜誌、書籍上，提供日常生活中可以輕鬆調理的藥膳食譜外，也是企業的食譜開發顧問，十分活躍。

著有《手作現榨新鮮蔬果汁》、《雜糧美食》等書。

連雪雅 1983年生，畢業於淡江大學應用日語系。

喜愛閱讀，熱愛翻譯工作。

譯有《54個優雅用餐秘訣》、《不失禮！

45個聰明送禮秘訣》、《烤焦麵包》等實用書，系列繪本以及《一個人的京都漫步手帖》、《旅行從我的房間開始》等旅遊書。

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

書籍目錄

序章 每天來杯蔬果汁，戰勝癌症蔬果汁的神奇治療力！

癌症食療以蔬果汁為主飲用蔬果汁改善癌症體質製作蔬果汁的優質食材TOP 10濟陽式防癌食療的9大原則可多多攝取的食材避免攝取的食材濟陽式食療的基本方針與三大療法並用可提高效果60%以上的病患獲得治癒、改善100天讓你改善癌症體質第1章 戰勝癌症、改善體質的蔬果汁從今天開始展開每日蔬果汁生活現榨蔬果汁的好處濟陽式健康蔬果汁的作法美味蔬果汁的製作重點 綠色蔬果汁 青汁蔬果汁 胡蘿蔔汁 綜合果汁 優格果汁豆漿蔬果汁春季蔬果汁夏季蔬果汁秋季蔬果汁冬季蔬果汁依個人喜好挑選果菜榨汁機主要蔬果中所含的果汁量第2章 受用無窮的營養小知識碳水化合物從糙米與薯類攝取請積極攝取植物性蛋白質選擇優質的脂質利用抗氧化維生素達到防癌目的具高抗氧化力的類胡蘿蔔素生命活動不可或缺的礦物質膳食纖維是預防疾病的得力助手有助於防癌的植化素有助於防癌的微量營養素食物與癌症的關係第3章 戰勝癌症的食物百科穀類 糙米、五穀米、蕎麥、大麥、燕麥、全穀粒小麥薯類 山藥、芋頭、馬鈴薯豆類 黃豆、黃豆加工食品蔬菜 高麗菜、高麗菜心、花椰菜、白花椰菜、小松菜、大頭菜、蘿蔔、油菜花、青江菜、胡蘿蔔、西洋芹、荷蘭芹、明日葉、洋蔥、蔥、大蒜、韭菜、蘆筍、番茄、茄子、青椒、彩椒、辣椒、小黃瓜、萵苣、國王菜、茼蒿、苦瓜、南瓜、薑、落葵、香草類、羅勒、奧勒岡、百里香、迷迭香、鼠尾草、薄荷、水芹、龍艾、防風草、香菜、鬱金、紫蘇、甘草蕈菇類 香菇、舞菇海藻類 海帶芽、海帶、鹿尾菜、海蘊種實類 芝麻、橄欖、亞麻水果 蘋果、檸檬、葡萄柚、橘子、柳橙、西瓜、哈密瓜、桃子、梨子、洋梨、歐洲李、草莓、藍莓、葡萄、柿子、柚子、無花果、奇異果、鳳梨、芒果魚貝類 白肉魚、青皮魚、蝦、花枝、章魚、蟹、海瓜子、牡蠣等肉類 雞肉、雞蛋其他 優格、蜂蜜、綠茶第4章 幫助你擺脫癌症體質的飲食生活建議歐美的罹癌情況趨於減少癌症的原因是錯誤的飲食生活美國的飲食生活變化元祿時代前的飲食受到美國的讚賞長壽之國日本的罹癌率未獲改善製造能量的檸檬酸循環癌症原因為代謝異常鹽分的過量攝取導致癌症動物性蛋白質的致癌風險非常高導致癌症的活性氧危害多多攝取具有高抗氧化力的物質提高自然治癒力的飲食生活注意每日飲水的安全每日的蔬果汁是改善體質的關鍵濟陽式食療的基礎是「繩文飲食」關於禁酒與禁菸四肢行走動物為何對身體有害第5章 謹慎思考食品的安心、安全農藥的風險食品添加物的風險檢視食品標示

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

媒体关注与评论

名家推薦：【癌症希望協會理事長】【基隆長庚醫院癌症中心主任】王正旭、【生機食療專家】王明勇、【無毒的家&吉胃福適創辦人】?【台北醫學大學資深藥師】王康裕、【兄弟象職棒隊球員】周思齊 強力推薦 按姓名筆劃序排列

<<天天蔬果汁，癌症不上身>>

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>