

<<癌症常見關鍵101問>>

图书基本信息

书名：<<癌症常見關鍵101問>>

13位ISBN编号：9789868822016

10位ISBN编号：9868822017

出版时间：大中國(采舍)

作者：蕭千祐 著

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>

<<癌症常見關鍵101問>>

內容概要

癌症從啟動到真正形成癌細胞，需要的時間可能長達數十年，期間有許多機會阻斷癌細胞的成長，所以理論上罹患癌症是多麼不容易的一件事。

近年來常聽到國高中學生和上班族罹患癌症的新聞，顯示許多人的飲食有相當大的偏差，不然為何這些人年紀如此輕，就已罹患癌症。

試想您自己和周邊的親友，是否常吃燒烤食物、香腸，甚而炸雞排、鹹酥雞常不離手，但是每日蔬果攝取量卻從未達到建議量，如此的飲食偏差，真的很需要國人加以省思！

從事營養教育多年，一直強調防癌、抗癌三關鍵 就是「吃的食物要對」、「吃的時間要對」、「吃的方式要對」。

本書將以此觀點出發，讓想要預防癌症的人能夠找到精準的方式，盡早做好防癌的準備，而已經罹患癌症的人也能夠透過本書的指引，有效補充營養，迅速恢復體力，掌握恢復健康的契機！

<<癌症常見關鍵101問>>

作者簡介

蕭千祐 營養師 學歷 台北醫學大學保健營養學博士進修 台北醫學大學保健營養學碩士
國家營養師高考及格 經歷 常受邀至各大企業、公教單位演講，致力於養生飲食及營養教育推廣。

專長 養生保健飲食推廣、保健食品開發與教育訓練、減重策略規劃與營養教育。

營養教育理念 從事營養教育多年，一直強調排毒、防病的三關鍵，就是「吃的食物要對」、「吃的時間要對」、「吃的方式要對」，而這樣的觀念和技巧，希望透過更多演講和推廣，讓更多人實踐和受惠。

<<癌症常見關鍵101問>>

書籍目錄

- 三不五時，防癌要及時 5一個癌症患者的真實告白 7癌症介紹 001 台灣人每四人就有一人罹患癌症 003 台灣與歐美國家癌症的差異 004 面對癌症應有的心態 005認識癌症 007 癌症的原字是「螃蟹」 009 癌症為何會上身 010 癌症的初期徵候 012 癌症和遺傳、環境的關係 013 食物中的致癌物 016 各種癌症的危險因子 019如何從飲食中有效抗癌 027 食物中常見的抗癌營養素 030 食物中特有的抗癌物質 032 抗癌專家推薦的十大抗癌食物 035 十大抗癌積極策略 036癌症治療和飲食改善方法 039 癌症患者飲食基本原則 043 癌症患者飲食的改善方法 045癌症常見101個關鍵問題 053 癌症的基本認識 055「腫瘤」等於「癌症」嗎？
- ..055癌症為何會轉移？
.....056癌症最愛找哪些人？
.....056肥胖者逃離不了癌症的魔掌？
.....058為何營養不均衡會導致癌症？
.....059高油脂、高膽固醇飲食會造成癌症？
.....060食物或環境中有哪些隱藏的致癌物質要當心？
.....061哪些食品還有加工品含致癌物質？
.....061食物處理或烹調不當也會致癌？
.....064食物中殘留的藥物及農藥也會是致癌物質？
.065食品保存不良也會出現致癌物質？
.....066染髮會致癌嗎？
.....068為什麼吸菸會導致多種癌症發生？
.....069喝酒也容易得癌症？
.....070吃油炸的澱粉食物容易致癌？
.....071烤肉會致癌嗎？
.....073 提早向各類癌症宣戰 075鼻咽癌和病毒有關？
.....075鼻咽癌會有什麼症狀？
.....077口腔癌罹患年紀有下降的趨勢？
.....079口腔癌會有什麼樣的症狀？
.080胃酸逆流者要小心食道癌？
.082肝癌和B型肝炎脫不了關係？
.....084吸菸和油煙是肺癌兩大致病因子？
.....086得了肺癌會有什麼症狀？
.....087乳癌會有什麼表徵？
.....088什麼人比較容易得乳癌？
.....089國內乳癌患者為何年齡偏低？
.....090為何乳癌大都無法早期發現？
.....091乳癌患者體內的茄紅素含量較低？
.....093乳房自我檢查要怎麼做？
.....094胃癌和醃漬食物、煙燻燒烤脫不了關係？
.....095胰臟癌早期症狀不明顯？
.....097攝護腺癌是老男人的長壽病？
.....099要怎麼發現攝護腺癌？
.....100愛吃番茄的人，攝護腺癌罹患率較低？
.....101什麼是子宮頸癌？
.....102什麼是子宮頸抹片檢查？
.....104什麼是人類乳突病毒？
跟子宮頸癌有什麼關係？

<<癌症常見關鍵101問>>

-105腸癌是不吃纖維惹的禍？
-106腸癌會有什麼症狀？
-108 癌症的治療方式和注意事項 110癌症有哪些治療方法？
-110癌症手術治療有哪些種類？
-112接受手術前需要做什麼準備？
-113手術後有什麼需要特別注意？
-114什麼是放射線治療？
-116什麼時候需要做放射線治療？
-117放射線治療是如何進行？
-118放射線治療很容易讓人覺得很累？
-118放射線照射會不會傷害皮膚？
-120如何減輕放射線對皮膚的傷害？
-120放射線治療後，吃不下東西怎麼辦？
-122什麼是化學治療？
-123化學治療要怎麼做？
-124化學治療要做多久？
-125為什麼化學治療會有比較大的副作用？
-126化學治療的時候覺得噁心想吐怎麼辦？
-127化療後頭髮一直掉怎麼辦？
會再長出來嗎？
-129為什麼化學治療時比較容易感染疾病？
-130化療後為何容易感染？
-132為什麼癌症患者需要做心理建設？
-133癌症病人面對疾病可能會有什麼心理反應？
-134癌症患者為何容易出現焦慮症？
-135癌症患者出現焦慮症該怎麼辦？
-136癌症病患罹患憂鬱症會有什麼症狀？
-137癌症病患如果罹患憂鬱症要怎麼治療？
-138當癌症患者面臨壓力時，親友該如何幫忙？
-139什麼是病友團體？
-140 癌症時期的營養補充 142如何利用營養篩檢來修正癌症病患的飲食？
-142癌症患者有哪些症狀會成為影響營養狀況的危險因子？
-143癌症患者吃得太營養，會使腫瘤長得更快？
-145為什麼癌症患者容易營養不良？
-146為什麼癌症會導致患者快速消瘦？
-148癌症患者該如何做才能夠多吃一些食物？
-151要怎麼知道自已的營養攝取是否足夠？
-152癌症患者需要多補充蛋白質嗎？
-154癌症患者攝取胺基酸是否可以提升術後的免疫力？
-155癌症患者是否需要特別補充哪些營養素？
-156 如何吃抗癌食物才能跟癌症說 Bye Bye 160每天吃五份蔬果可以降低癌症發生率？
-160生食比熟食較容易保留抗癌成分嗎？
-161多吃十字花科蔬菜為何可以預防癌症？
-162葡萄如何吃才可以預防癌症？
-164要吃多少番茄才可以預防癌症？
-164茶要如何喝才可以預防癌症？
-167多吃大豆（黃豆）為何可以預防癌症？

<<癌症常見關鍵101問>>

-168吃纖維能夠防癌嗎？
-170如何從飲食中增加燕麥量來預防腸癌？
-172大蒜要如何吃才能有效預防癌症？
-173為何要紅薏仁才可以預防癌症？
-174美國人胃癌降低，柑橘是一大功臣？
-175咖哩中什麼成分可以預防癌症？
-176類胡蘿蔔素是否可以扮演抗癌的角色？
-177聽說吸菸的人多吃胡蘿蔔素補充劑反而容易得肺癌？
-178吃維他命可以防癌嗎？
-179食物中的多酚是否抗癌效果不錯？
-179吃有機食物就能抗癌？
-180預防癌症的飲食是否要保持「四低一高」？
-182是否可利用市面的保健食品來治療癌症？
-183是否可利用中藥來治療癌症？
-184生機飲食可以對抗癌症嗎？
-185斷食療法可以餓死癌細胞？
-186芳香療法對癌症患者有幫助？
-188附錄. 189最新收錄二十種「抗癌食物」 190特別精選二十種「防癌營養素」 191

<<癌症常見關鍵101問>>

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>