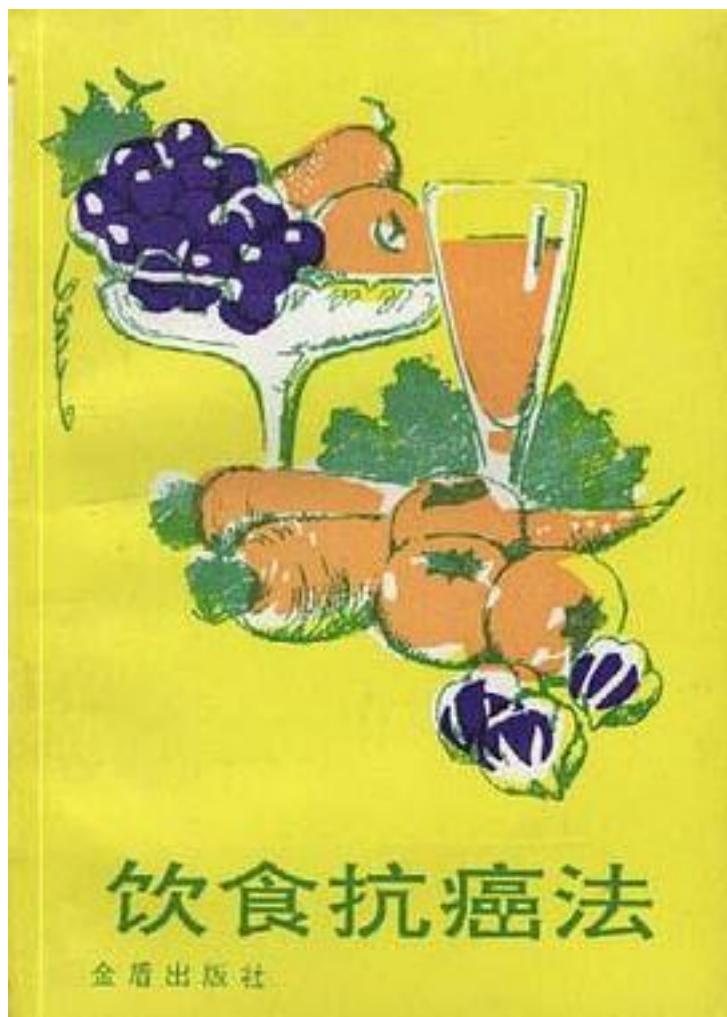


饮食抗癌法



[饮食抗癌法_下载链接1](#)

著者:萧德桢

出版者:金盾出版社

出版时间:2000-09-01

装帧:平装

isbn:9787800220142

内 容 提 要

本书广泛收集了国内外的有关资料，结合我国实际，通俗易懂、生动有趣地向读者介绍了饮食抗癌的最新知识。内容包括：维生素A、维生素C、纤维、癌抑制物、微量元素及矿物质的抗癌作用；脂肪、酒精、食品添加剂及天然毒素的促癌作用；最后一章还讨论了心脏病与癌症的微妙关系。本书不仅对癌症病人进行食疗有参考价值，而且也可作为健康人的饮食参考。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 终于有了营养抗癌的好消息

- 一、观点的主要变化
- 二、旧的每日供给量过时了
- 三、饮食抗癌的发现
- 四、光辉的未来
- 五、饮食有助于预防11种癌症
- 六、向吸烟者及喜食肥肉者提点建议
- 七、如何针对个人的特殊情况
- 八、事情并不太晚
- 九、癌症发生的两个阶段
- 十、儿童时期可能是最重要的
- 十一、8种抗癌的饮食习惯
- 十二、饮食可预防大多数常见癌

第二章 证据最多的抗癌物质——维生素A

- 一、4种维生素A
- 二、维生素A和上皮癌
- 三、维生素A抗癌的流行病学证据
- 四、人血中维生素A含量和癌的关系
- 五、维生素A抗癌的实验室证据
- 六、维生素A为什么可以抗癌？
- 七、如何实行DNC的建议？
- 八、色彩为你提供线索
- 九、要多少才足以抗癌？
- 十、水果和蔬菜的其它功效
- 十一、过量的维生素A可能中毒并促进癌症

第三章 维生素C能抗癌吗？

- 一、维生素C抗癌的动物实验证据
- 二、维生素C抗癌的流行病学证据
- 三、维生素C和免疫功能
- 四、维生素C的抗氧化作用
- 五、维生素C的抗辐射作用
- 六、维生素C和细胞间质
- 七、维生素C还是一种解毒剂
- 八、维生素C的氧化产物
- 九、血中维生素C的回返效应
- 十、维生素C抗癌机制小结
- 十一、如何实行DNC的建议？

- 十二、怎样减少维生素C的损失?
- 十三、对吸烟者的几句话
- 十四、以药物形式补充维生素C好吗?
- 十五、维生素C有副作用吗?
- 十六、大剂量维生素C与肾结石有关吗?
- 十七、维生素C会破坏维生素B12吗?
- 十八、如果你缺少G6PD酶可要小心
- 十九、维生素C对肠道的影响
- 二十、维生素C与药物的并用问题
- 二十一、癌症以外的问题

第四章 不能消化吸收的纤维如何抗癌?

- 一、纤维及其两种基本类型
- 二、纤维抗癌的一些证据
- 三、怎样实行DNC的建议?
- 四、磨碎的纤维效力较低
- 五、含有纤维的其它食物
- 六、要吃多少纤维才够?
- 七、纤维会有副作用吗?
- 八、用纤维同脂肪作斗争
- 九、纤维的其它功效

第五章 水果蔬菜中的癌抑制物

- 一、癌抑制物是怎样起作用的?
- 二、消化器官得到最明显的好处
- 三、如何实行DNC的建议?
- 四、含有癌抑制物的其它食物
- 五、某些未能回答的问题
- 六、综合地评价食物

第六章 脂肪会促进癌的发展吗?

- 一、脂肪促进癌发展的实验室证据
- 二、脂肪促进癌症发生的流行病学证据
- 三、脂肪何以会促进癌的发生? ——激素说
- 四、脂肪何以会促进癌的发生? ——其它说法
- 五、脂肪促进胆汁酸分泌的问题
- 六、怎样度量饮食中的脂肪?
- 七、另一种度量方法——克数法
- 八、胆固醇之谜
- 九、哪些是高胆固醇食品?
- 十、少吃一点肉, 多吃一些豆

第七章 饮酒会得癌吗?

- 一、食品中的3类脂肪
- 二、脂肪与热量
- 三、少吃脂肪有害吗?
- 四、脂肪的生理功能
- 一、特种酒精饮料与结、直肠癌
- 二、特种酒精饮料与食管癌
- 三、酗酒和头颈部癌的关系
- 四、酗酒与肝细胞癌的关系
- 五、酒精与烟草的协同作用
- 六、酒精导致消化道癌的可能原因
- 七、酒精及酒精饮料中含有致癌物吗?
- 八、啤酒中的亚硝胺
- 九、酒精会使致癌物活化
- 十、酒精会抑制机体的免疫功能
- 十一、酗酒会导致营养不良

- 十二、DNC的建议
- 十三、酒精有益于心脏吗？
- 十四、请记住酒精含有热量
- 第八章 对食品添加剂的评价
- 一、亚硝酸盐是最可疑的
- 二、形形色色的人工色素
- 三、甜味剂的新品种
- 四、食品添加剂的分级评价
- 五、许多添加剂是大自然本身的成分
- 六、有抗癌作用的添加剂
- 七、其它100%天然的添加剂
- 八、安全的人工合成添加剂
- 九、食盐并不是一种十分安全的添加剂
- 十、癌细胞最喜欢糖
- 第九章 天然毒素
- 一、咖啡中有些什么毒物？
- 二、茶叶含有害物质吗？
- 三、饮茶好处多
- 四、蘑菇类食物是致癌还是抗癌的？
- 五、与肝癌相关的黄曲霉素
- 六、留意经发酵工艺的食品
- 第十章 微量元素中抗癌之王（硒）及其它矿物质
- 一、硒抗癌的流行病学证据
- 二、硒抗癌的实验室证据
- 三、补充硒要谨慎小心
- 四、我们饮食中的硒
- 五、元素间的拮抗作用
- 六、蛋白质和脂肪对硒的拮抗
- 七、硒何以会有这样大的抗癌能力？
- 八、其它矿物质的抗癌作用
- 第十一章 预防心脏病会导致癌症吗？
- 一、冠心病与癌症会同时来侵犯我们吗？
- 二、胆固醇是问题的关键吗？
- 三、唯有结肠癌与胆固醇有肯定关系
- 四、不必悲观
- 五、有一种既损害血管又促发癌瘤的食品
- 六、糖尿病体质是动脉硬化与癌症的共同病根
- 七、吸烟也是这两大疾病的共同原因
- 八、体重是影响两大疾病的共同因素
- 九、对于新饮食方针的争议
- 十、以日本的一项研究作为本书的结尾
- • • • • ([收起](#))

[饮食抗癌法 下载链接1](#)

标签

评论

[饮食抗癌法_下载链接1](#)

书评

[饮食抗癌法_下载链接1](#)