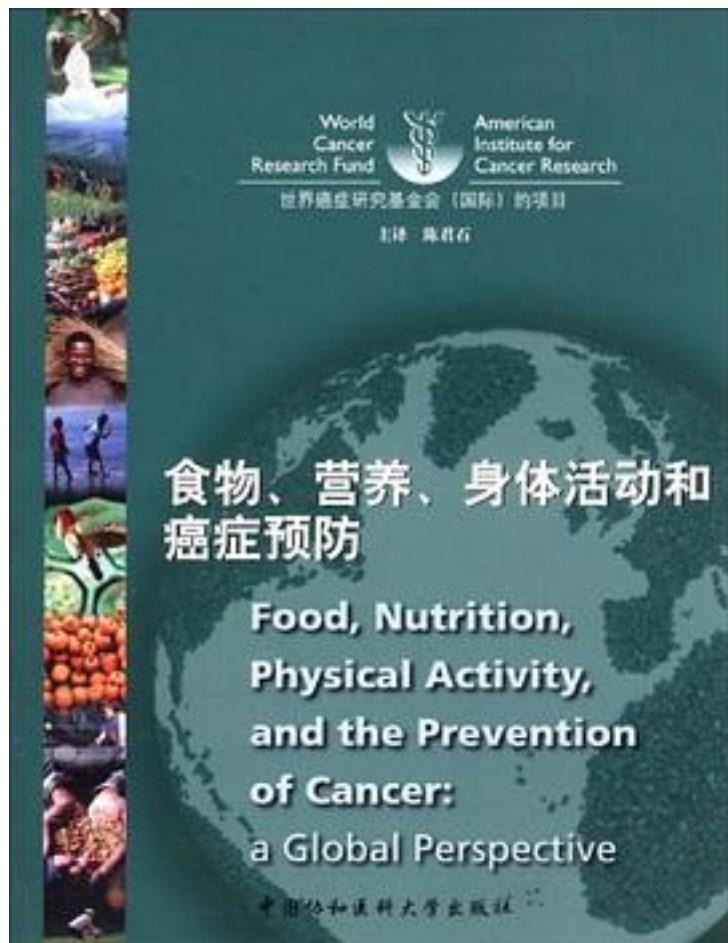


食物、营养、身体活动和癌症预防



[食物、营养、身体活动和癌症预防 下载链接1](#)

著者:Marmot

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787811360776

《食物营养身体活动和癌症预防》主要内容：世界癌症研究基金会和中国癌症基金会于2007年10月31日在北京联合主办世界癌症研究基金会（WCRF）出版的《食物、营养、身体活动和癌症预防》新报告发布会。《食物营养身体活动和癌症预防》全面详细的解

读了报告会的内容。此次报告发布会的目的是为公共政策制定者、医药卫生工作者、科研工作者提供目前为止最全面、最新的研究成果。该报告对全球范围内大量的关于食物、营养、肥胖、身体活动和癌症预防方面的证据进行了综述，并提出了10条癌症预防新建议。

目前最具代表性的综合科学评估报告，全球范畴内预防癌症最权威的行动基础。

根据全球文献进行系统综述所获得的专家评价提出的建议，由世界顶尖科学家组成的专家组五年工作的结晶，包括关于生命早期、肥胖、身体活动和癌症幸存者等方面的新发现，所提出的建议与其他疾病的预防及伊朗促进相协调一致，适用于每个人的重要指南，政策制定者和研究者不可或缺的参考书。

作者介绍:

目录:

[食物、营养、身体活动和癌症预防 下载链接1](#)

标签

营养

癌症

健康

营卫

医学

营养学

可愛の生活

中国协和医科大学出版社

评论

毕业后读的最厚的专业书：1、尽可能瘦；2、积极身体活动；3、低能量密度饮食，避免含糖饮料；4、以植物型食物为主；5、限制红肉，避免加工肉类摄入；6、限酒；7、低盐，避免发霉谷物和豆类；8、尽可能通过膳食本身满足营养需要；9、母乳喂养；10、遵循癌症预防建议

丧心病狂啊，买不到一刚，难得能忍受这么贵的工具书

[食物、营养、身体活动和癌症预防 下载链接1](#)

书评

2.建议2，身体活动。将身体活动作为日常生活的一部分。

公共卫生目标：久坐不动的人群比例每10年减少一半。平均身体活动水平（PAL）高于1.6。个人建议：每天至少30分钟的中度身体活动（相当于快走）
随着身体适应能力的增...

建议1：身体肥胖度。

公共卫生目标：在正常体重范围内尽可能瘦。根据不同人群的正常范围，成人的平均体质指数BMI保持21~23，10年内超重或肥胖人群的比例不超过目前水平，或最好再低一些。

个人建议：确保从童年期到青春期的体重增长趋势，到21岁时使体重能处于正常BMI的低端，...

[食物、营养、身体活动和癌症预防 下载链接1](#)