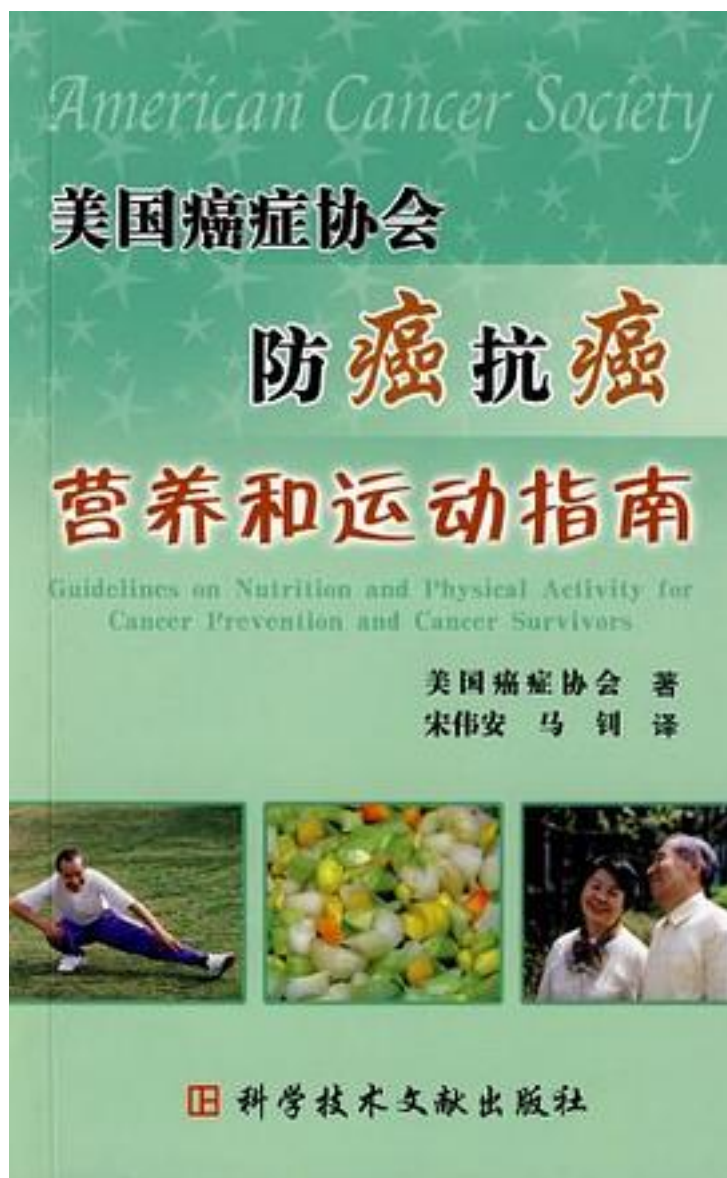


美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南



[美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南_下载链接1](#)

著者:美国癌症协会

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787502362287

《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》由“美国癌症协会(ACS)”编写，其内容和结论均基于最严谨的流行病学证据和临床实验结果，既有对相关理论的简单阐述，也有很强的操作性，深受美国人欢迎，其普及为美国防癌抗癌取得明显成效做出了很大贡献。指南中所述内容分别针对健康人群和癌症患者，并与我们的日常生活密切相关，对防癌和抗癌有很好的指导作用。《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》由海军总医院宋伟安医生和卫生部北京医院马钊医生翻译，表意准确，用语严谨，使之更加符合我国人民的阅读习惯。《美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南》是一本适于健康人群、癌症患者、患者家属和医务工作者参考的权威科普读物。

作者介绍:

目录:

[美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南_下载链接1](#)

标签

科学类书籍

癌症

养生

健康

评论

说得没有错然而没有用系列，和普通人膳食指南区别不大。

其实就是一句话，正常过日子。

此版实际上是2006年的，美国今年有最新的指南出来了，不知道怎样能看到。此指南相对严谨，但对于具体问题还是没有针对性指导。平衡健康体重、摄入热量与运动消耗，每天至少5种蔬菜水果，一周五天每天至少半小时最好45到60分钟中高强度运动。但愿2016版能有更多确定性结论和推荐。

减肥、多吃蔬菜和水果、多运动，可以减少患癌的风险。

每周运动5天，每次30分钟以上中高强度运动；控制体重，多吃蔬菜和瓜果，避免红肉和加工肉

[美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南 下载链接1](#)

书评

[美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南 下载链接1](#)