

# 《吃得健康不得癌》

## 图书基本信息

书名：《吃得健康不得癌》

13位ISBN编号：9787534118289

10位ISBN编号：753411828X

出版时间：2003-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：周时正

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃得健康不得癌》

## 内容概要

人类的饮食方式与身体健康有着十分密切的关系，由于社会进步和国民饮食结构的不断变化，出现了一些新的与饮食营养有关的疾病。

想要维持良好的健康状况，每个人都必须要学习如何正确、均衡地饮食。但是，一般人大都不会根据食物的成分表来计算每日应该摄取的热量和营养素的量。为了能够正确地引导人们的饮食习惯，避免因饮食习惯不良而造成营养不均衡，危害到身体的健康。

不良的饮食习惯是引起癌症和其他疾病的重要原因。本书除提供各种防癌保健的饮食素材，还列出多种日常极可能致癌的饮食方式与错误的饮食习惯地，能帮助您了解正确的防癌保健饮食知识，提高危机意识。在日常生活中养成良好的防癌饮食习惯，并持之以恒，保证您吃得健康、快乐又安心，远防癌症和其他疾病。

## 书籍目录

- 一 认识饮食营养
  - 均衡饮食原则
  - 饮食结构
  - 饮食营养知识
- 二 饮食与癌症
  - 癌症的预防
  - 饮食致癌的因素
  - 饮食防癌的原则
- 三 防癌饮食
  - 防癌饮食的原则
  - 日常饮食的不利因素
  - 防癌的矿物质
  - 防癌的维生素

# 《吃得健康不得癌》

## 编辑推荐

人类的饮食方式与身体健康有着十分密切的关系，由于社会进步和国民饮食结构的不断变化，出现了一些新的与饮食营养有关的疾病。想要维持良好的健康状况，每个人都必须要学习如何正确、均衡地饮食。但是，一般人大都不会根据食物的成分表来计算每日应该摄取的热量和营养素的量。为了能够正确地引导人们的饮食习惯，避免因为饮食习惯不良而造成营养不均衡，危害到身体的健康。

# 《吃得健康不得癌》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)