

《对抗自由基》

图书基本信息

书名：《对抗自由基》

13位ISBN编号：9787506293891

10位ISBN编号：7506293897

出版时间：2008-7

出版社：世界图书出版公司

作者：张雅利

页数：191

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

《对抗自由基》

内容概要

《对抗自由基:增强免疫抗衰老》是一本介绍自由基的健康读物,帮助您增强免疫抗衰老。作压力、电脑辐射、汽车尾气、大量吸烟.....你每天吸了多少"隐形毒品"?你的身体究竟沉积了多少"自由基"?生活在充满自由基的环境中,你的身体还能支撑多久?

自由基是会损害体内的细胞、破坏免疫系统及导致感染与各种退化病变的原子或一群原子。人之所以会衰老,99%是因为自由基对身体产生影响。可以说,自由基是人体衰老、疾病或死亡的直接参与和制造者。

《对抗自由基》

书籍目录

Part 1 让身体“生锈”的罪魁祸首——自由基 自由基，好一个破坏分子 不甘寂寞的“单身汉”——自由基的产生机理及来源 初识自由基 自由基的种类和生物特性 自由基过量产生的原因 自由基无处不在 自由基对机体生命活动的影响 自由基增加导致的不良后果 自由基积极的生物学功能 活跃又调皮的自由基 自由基对人体的攻击 如何降低自由基对人体的危害 自由基恃强凌弱的天性 生物体对自由基的防御机制 你的自由基平衡吗 谁最需要抗氧化Part 2 自由基罄竹难书的罪状 自由基与疾病 自由基为诱因的代表性疾病 自由基与衰老 自由基是导致心血管疾病的元凶 体内的恐怖分子——癌症 自由基是长斑的罪魁祸首 自由基与肺气肿 阿尔茨海默病 自由基与缺血后重灌流损伤 自由基与眼病 自由基引起抗辐射病 自由基与消化系统疾病 自由基引起肾脏病 吸烟产生的自由基有害健康 自由基与炎症 小心“憋”出自由基 自由基与贫血 自由基损伤与神经系统疾病 吃糖多会使自由基全身“流窜” 自由基是运动中无形的杀手 高空飞行也会受到自由基的威胁 自由基是男性生殖健康的“杀手” 自由基与气、血、精 气与自由基 血与自由基 精与自由基Part 3 远离自由基 面对自由基的进攻，我们该怎么办 预防自由基的生成 饮食只要八分饱 适量运动 快速中和多余的自由基 避免不良生活习惯 养成良好饮食习惯 减少自由基危害应注意什么 新鲜食物与防止氧化 烹调时的注意事项 水果蔬菜营养的流失 全面清除自由基 自由基清除剂 如何清除自由基 全方位补充抗氧化营养素 外源性抗氧化剂主要来源 近年来受瞩目的自由基清除剂Part 4 三种武器消除自由基 坠入凡间的天使——天然自由基清除剂 维生素类 活性元素类 黄酮类化合物 天然活性成分 高效的“生化武器”——酶 超氧化物歧化酶 过氧化氢酶 谷胱甘肽过氧化物酶 在食物中招募“健康卫士” 日常饮食中抗氧化营养素一览表 消除自由基的7种食物 食物选择顺序 我们身边的自由基克星 身边其他方法对抗自由基 抗自由基功能食品 最健康的多酚餐——地中海饮食 天然药物类Part 5 对抗自由基的伤害要因症而为 肌肤老化与自由基间的战争 看看你的肌肤是否被自由基“打扰” 反击自由基侵害肌肤三部曲 带你逃离自由基魔掌的9大宝典 对抗自由基，口服、外用哪个更好 如何补救自由基对肌肤的伤害 抵抗衰老的7种营养品 帮助肌肤抗氧化食物风云榜 美目传情 眼睛的天敌 好营养，好眼力 激烈运动有害而无益 无惧自由基，对抗亚健康 增强免疫力，对抗自由基 免疫力下降的4大信号 增强免疫力生活守则 从细节着手增强免疫力 补充营养增强免疫力 可以增强免疫力的食物 增强免疫力的食疗方 药浴法

《对抗自由基》

章节摘录

Part 1 让身体“生锈”的罪魁祸首——自由基 生活中，您一定看见过被氧化的金属，身体处于相同的环境，也同样会被“氧化”，而使人体“生锈”的罪魁祸首，就是“自由基”。过多的自由基会产生破坏行为，它们为了获取电子而攻击细胞，致使细胞膜结构的完整性受到破坏，引起肌肉、肝细胞、线粒体、DNA、RNA等广泛损伤，还会生成各种致病的氧化物，从而导致各种疾病。因此，一旦自由基过多，就意味着我们的身体出现了问题。可以这么说，自由基是人体疾病、衰老和死亡的直接参与者和制造者。外界环境中的阳光辐射、空气污染、烟尘、农药等都会使人体产生更多的活性氧自由基，使核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。

自由基，好一个破坏分子 自由基，化学上也称为“游离基”，是含有一个不成对电子的原子团。由于原子形成分子时，化学键中电子必须成对出现，因此自由基就到处夺取其他物质的一个电子，使自己形成稳定的物质。在化学中，这种现象称为“氧化”。

著名的“自由基之父”哈默教授是这样定义自由基的：自由基攻击生命大分子造成组织细胞损伤，是引起机体衰老的根本原因，也是诱发肿瘤等恶性疾病的重要起因。这就是著名的自由基学说，而哈默也因为在研究人类衰老机理方面的重大突破而获得1995年的诺贝尔医学奖。

生物体系主要遇到的是氧自由基，例如超氧阴离子自由基、羟自由基、脂氧自由基、二氧化氮和一氧化氮自由基，加上过氧化氢、单线态氧和臭氧，通称活性氧。体内活性氧自由基具有一定的功能，如免疫和信号传导过程，但过多的活性氧自由基会产生破坏行为，导致人体正常细胞和组织的损坏，从而引起多种疾病，如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤等。此外，外界环境中的阳光辐射、空气污染、烟尘、农药等都会使人体产生更多活性氧自由基，使核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。

目前已知有200多种疾病的成因和自由基有直接关联。如果你不想让身体像削过皮的苹果一样变黑变丑，就得小心控制自由基，千万别让它太活跃了。

《对抗自由基》

编辑推荐

一本抗击衰老与增强免疫的健康读本。

精彩短评

1、从这本书中我了解了自由基对人体的危害，受益颇多

2、这本书是本书的作者的一些体会和所理解的内容。

买这本书是因为看到在书中提到了自由基与精气血关系的目录才决定购买的。因为真的觉得很新颖，把传统的中医学精髓和现代的科学研究的融会贯通起来会是什么样的。但是看了之后对这些内容有点失望，作者无非就是说明了一些中药的抗氧化作用。

但对于热爱养生的人来说，这还是一本好书。

3、一、了解自由基日常生活中，我们偶尔会听到一些特定的似懂非懂的专有名称，听多了，耳熟能详了，而往往不求甚解，知其形而不知其义，自由基，就是其中之一。关注健康，学习营养的人则不能轻易放过，望文生义是要出笑话的。我听别人说“自由基”多次之后，就对它产生了好奇，深感这是我不容回避的一个课题，我得给它翻一个底朝天，看看究竟“自由基”为何物？我们当然可以到搜索引擎中搜一下，了解一个大概，不过我更知道“绝知此物要看书”，看来我非得买一本专著“啃啃”不可了。现在是网络时代，当当网的价值是毋庸置疑的。进入当当网图书页面，点击“高级搜索”，在“书名”框中输入“自由基”，一搜索，按照“上架时间”降序一排列，《对抗自由基—增强免疫抗衰老》立即进入我的眼帘，不由分说，买下、到货、阅读。真是不看不知道，一看吓一跳——原来“自由基”是这样的坏东东啊！当然我是学过马克思主义的，自然会辩证看待事物了，我不会忘记16页“自由基积极的生物学功能”，更能够看到35页“自由基罄竹难书的罪状”。对于生活在现代都市中人们，也许应该睁大眼睛看“自由基罄竹难书的罪状”。二、对抗自由基虽然自由基罪大恶极，可是自由基不可避免，它有它今天存在的合理和走向明天的必然。于是我们只能谋求和平共处，动态平衡。面对自由基的攻击，我们既不能听之任之，也不能无所作为，我们要运用自己的知识和自由基来打一场“持久战”，生命不息对抗不止——我们再一次理解了矛盾的普遍性原理。自由基是人体衰老的主要原因，清除它可以采取以下办法：1、要有充足的睡眠。2、适当的运动。3、保持心情愉悦。4、补充足够的能清除自由基的营养素。三、让我们出污染而不染世界的发展已经改变了我们赖以生存这个星球环境，阳光、空气、水、土壤已经无法再回到从前。面对污染，我们无可回避，我们只能学习，学会生存，学会适应，用知识指导我们生活。我们要预防自由基的生成，减少自由基危害，全面清除多余自由基。我们要学会运用三种武器消除自由基，同时还要因症而为对抗自由基的既成伤害。任何事物都有产生、发展、灭亡的过程，人的生命也不例外。面对客观存在的衰老，我们要学习，学会用知识指导我们生活，尽可能延缓这个过程。在这个充满自由基的都市里，让我们出污染而不染，让生命之花更加灿烂地开放，让这个天赋潜能得到更加淋漓尽致地发挥。知识就是力量，运用知识可以提高生命质量。

《对抗自由基》

精彩书评

1、看了这本书，对于自由基这个词有了更多更详细的了解，也知道怎么善用和处理自由基对于我们身体的一些方法和作用，让我们为自己的健康多了解一些，多爱自己一些，这本书还是不错的！

《对抗自由基》

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