

# 《防癌抗癌吃什么》

## 图书基本信息

书名：《防癌抗癌吃什么》

13位ISBN编号：9787553715212

出版时间：2013-8

作者：汉竹

页数：256

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)

# 《防癌抗癌吃什么》

## 内容概要

拥有50多年经验的老中医，总结出67种抗癌药食，细说每一味药食的抗癌有效成分，并引用大量临床抗癌实证，就是为了告诉读者，癌症不可怕，吃对了就能长寿。

书中的食材红枣、萝卜、银耳、泥鳅……菜市场上都可以买到，用它们泡杯茶、煮点粥、熬点汤，做几道健康家常菜，防癌抗癌，在家动动手就可以实现。

17种常见癌症、不同癌症阶段、癌症患者四季如何饮食，作者也做了细致的规划，全方位的食疗方案，就是要将癌症阻隔在健康的围墙之外。

附赠《防癌抗癌食疗速查手册》，主食、菜肴、汤羹、药膳、饮品，按类查询更方便，让你的防癌抗癌餐桌营养又丰富！

## 书籍目录

### 第一章 癌症只是慢性病

笑对癌症，身心愉悦更长寿

从心开始，用信念击垮癌症

改变生活方式赶走癌症

亲人的关爱是最好的抗癌良药

从“口”开始，远离30种不良饮食习惯

### 第二章 老中医推荐的50种抗癌明星食材

#### 1. 芦笋

芦笋炒南瓜

芦笋炒鸡蛋

#### 2. 包心菜

包心菜炒牛肉丝

包心菜苹果汁

#### 3. 花菜

西红柿汁花菜

鲫鱼花菜羹

.....

### 第三章 17味抗癌中药家用方

### 第四章 不同抗癌阶段的对症饮食

### 第五章 17种常见癌症，老中医来开方

### 第六章 顺应四时变化的抗癌食谱

附录：抗癌关键营养素

# 《防癌抗癌吃什么》

## 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)