

《揭示酵素本质》

图书基本信息

书名：《揭示酵素本质》

13位ISBN编号：9787560560865

出版时间：2014-3-1

作者：顾洁奇编著

页数：200

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

《揭示酵素本质》

内容概要

《揭示酵素的本质——健康与长寿的秘诀》是一本专门介绍酵素知识的书，虽字数不多，但内容翔实，基本上涵盖了酵素的相关知识，且文字流畅，通俗易懂，学医的和不懂医的人都能看得懂，可以算是一本雅俗共赏、助人健康的科普知识读本。由于目前国内对酵素的介绍和认识还处于一种空白或初期的阶段，所以也可视此书为国内较早阐述酵素知识的专业读本。

《揭示酵素本质》

作者简介

顾洁奇，早年学医，二十世纪七八十年代曾在上海市松江区中心医院任内科医生，是我的学生之一。他学习刻苦，勤于思考，不拘泥于繁文缛节，有很高悟性，在17年的临床生涯中，口碑甚佳，曾分别获得全县（当时为松江县）内科临床统考和病史竞赛第一名。

书籍目录

“	
第一章认识酵素1	
什么是酵素1	
酵素是人体无限制造出来的吗3	
酵素的作用和功能5	
酵素的沿革8	
体内酵素的种类和特性13	
导致人体酵素缺乏的原因17	
人体缺乏酵素的负面影响21	
人体缺乏酵素的症状和疾病24	
了解一下人体的老化机制25	
人体老化的表现30	
动物性食品会增加癌症等疾病的发生几率36	
酵素是影响人类健康和寿命的重要物质39	
酵素有助于肠道菌群比例平衡43	
健康与长寿的秘诀45	
引起全美瞩目的酵素疗法48	
酵素是顺应健康长寿的自然之道53	
酵素能有效应对不断变化的恶劣环境54	
重在改变不健康的饮食习惯58	
不生病少生病的关键在于酵素62	
保健就从自然健康法开始69	
酵素的天然食料种类72	
国内外酵素营养学应用之状况83	
补充好的酵素91	
服用酵素的好转反应和机理97	
认识酵素中存在的几种误区101	
如何看待“为了吃而活着”和“为了活着而吃”103	
保存体内酵素——断食疗法111	
第二章问题解答119	
酵素是什么物质119	
为什么许多人对酵素缺乏了解120	
为什么说补充酵素比摄取营养素更重要121	
未发酵、已发酵的酵素有何不同123	
发酵食品与酵素有何不同123	
日本和中国台湾生产的酵素区别在哪里125	
不同形态的酵素有何区别127	
酵素、酵母粉、有益菌三者有何区别129	
民间制作的酵素与专业厂家生产的酵素有何不同129	
怎样选择好的酵素营养品130	
多摄取食物酵素是否不必补充酵素营养品132	
身体健康者是否需要补充酵素133	
为什么加热食品会破坏酵素活性134	
从体外补充酵素的途径有哪些135	
如何减少体内酵素的消耗135	
酵素在体内如何帮助消化136	
酵素对减肥有作用吗137	

《揭示酵素本质》

- 酵素有增重的作用吗138
- 糖尿病是否可以服用酵素139
- 酵素是否有助于抗癌141
- 酵素能否改善皮肤炎的症状143
- 酵素是否能缓解关节炎的症状144
- 酵素有助于改善过敏性症状吗145
- 服用酵素对心脑血管病有帮助吗147
- 酵素也能降低高血脂吗148
- 胃部疾病者可以服用酵素吗149
- 补充酵素对不孕症有效吗150
- 小孩和孕妇可以补充酵素吗151
- 更年期妇女和老年人可以补充酵素吗152
- 为什么在消化不良时更要补充酵素153
- 饮食中缺乏酵素会对身体产生什么影响154
- 哪些人群需要补充酵素155
- 补充酵素对延缓身体衰老有没有帮助156
- 服用酵素后常见的症状改善有哪些156
- 酵素不是药，为何能产生抗病的效果159
- 强劳动力者和高运动量者需要补充酵素吗159
- 酵素是否可以预防酒醉现象160
- 什么时候服用酵素较恰当161
- 每天服用多少酵素较恰当162
- 酵素与药物有哪些不同163
- 服中药和西药可以同时服用酵素吗164
- 酵素与其他保健食品可以同时服用吗165
- 有益菌对身体有何好处165
- 为什么说酵素是营养新概念、治疗新方法、养生新概念166
- 未来酵素产品的发展方向168
- 参考文献170
- 编后记172

《揭示酵素本质》

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