

《抗癌餐桌》

图书基本信息

书名：《抗癌餐桌》

13位ISBN编号：9787510055607

10位ISBN编号：7510055601

出版时间：2013-2

出版社：世界图书出版公司

作者：韩国癌症协会,韩国营养学会

页数：200

译者：玉淙峥

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

《抗癌餐桌》

前言

《抗癌餐桌》为平日里道听途说的癌症与饮食之间的关系做出了明确的解答，通过专业的营养学知识，可以矫正我们的饮食习惯。书中不仅仅提供了营养理论，还为如何养成良好的饮食习惯提供了切实可行的方案。本书以大量的科学研究成果为依据，告诉我们哪些东西应该怎么吃，吃多少才合适。通过对日常生活中常见的食物进行营养学分析，提出饮食指导并给出最佳菜谱。书中内容不仅可以轻松应用于日常生活，还是癌症患者及其家人的福音，对于医院里诊疗患者的营养学家来说也不失为优秀的指导书。 韩国营养学会会长金京珠

《抗癌餐桌》

内容概要

米饭是否应该退出餐桌？过多摄取热量会引发癌症吗？乳制品是否也是癌症的克星……

韩国癌症协会和韩国营养学会组织了15位医学及营养学教授、博士，吸收了全世界最新的癌症研究成果，历时三年成书，解答了日常生活中困扰大家的饮食与癌症问题。全书由两部分组成：第一部分揭秘了日常食物与癌症之间的关系；第二部分则针对如何预防癌症提出了切实可行的饮食建议，并为读者奉上了45个简单易学的健康菜谱。书中内容不仅适用于癌症患者，更是健康人群日常防癌、抗癌的饮食指南。

《抗癌餐桌》

作者简介

韩国癌症协会：韩国癌症协会成立于1966年，四十多年来一直致力癌症预防、早期发现及治疗等抵御癌症的事业。

韩国营养学会：韩国营养学会在改善韩国人的营养状态领域发挥着先驱作用，并在营养学上获得了诸多学术成就，为营养学的普及作出了不俗的贡献。

书籍目录

第一部

饮食生活与癌症有关系吗？

第一章 主食类——如何影响癌症的？

米饭——是否应该退出餐桌？ / 004

杂谷饭——能预防癌症吗？ / 008

豆饭——战胜癌症的超级食品 / 011

面包、比萨——万恶的甜蜜诱惑 / 016

拉面、炸酱面等面食——躲不过就享受 / 023

第二章 汤、炖、煲类——和癌症有关系吗？

大酱汤、大酱煲——可以战胜癌症？ / 028

豆芽汤、拌豆芽——能解酒，对癌症也有益处吗？ / 032

海带汤——美国孕妇也为之倾倒的完美食物 / 035

纯豆腐煲、酱豆腐——豆做的起司 / 038

鸡蛋——完全食品，可以相信吗？ / 042

第三章 烧烤和酱制类——与癌症有什么样的关系？

烤紫菜——海藻类的王者 / 046

烤五花肉——不可接近的危险食物吗？ / 048

烤蚬子、烤青花鱼、卤青花鱼，以及金枪鱼罐头、鱼油—— ω -3不饱和脂肪酸也能治癌？ / 052

酱牛肉——饭桌上的体力恢复剂？ / 057

第四章 拌菜、腌菜、泡菜类——是每天要吃的补药？

拌菠菜——大力水手不得癌症吗？ / 062

生拌萝卜——能治癌的萝卜，对不起看走眼了 / 066

泡菜汤、泡菜煲、白菜泡菜——亚洲的经典补药 / 069

第五章 乳制品——便秘的克星，是否也是癌症的克星？

牛奶——完全食品的两面性 / 074

酸奶——保加利亚人的长寿秘诀 / 077

第六章 饮料、酒类——对健康百利还是百害？

咖啡——无法拒绝的黑色诱惑 / 082

碳酸饮料——清凉中隐藏的乌七八糟的真实 / 085

绿茶——防止氧化的健康守护神 / 087

啤酒、烧酒、葡萄酒——消除压力却助长癌症？ / 090

第七章 水果、蔬菜类——百分百值得信任吗？

橘子——抓住维生素 / 094

柿子——对预防癌症也有效果？ / 097

苹果——把癌症也“收了”的皮肤补药 / 099

葡萄——神的水果，上帝的恩宠 / 102

番茄——被称为“天国的苹果”也不为过 / 105

水果、蔬菜——为健康着想的英明抉择 / 108

黄绿色蔬菜——点燃绿色的希望 / 112

大蒜——比癌症还顽强 / 115

第八章 坚果类——膳食结构改变，身体也会发生改变？

坚果——何须另寻灵丹妙药？ / 120

膳食结构——影响很多疾病的发生？ / 123

第二部 预防癌症的摄取指南

第一章 饮食指南——预防癌症的健康菜谱指南

预防癌症的饮食指南 / 130

预防癌症的菜谱指南 / 133

第二章 健康菜谱——一学就会的45个健康菜谱

- 用略显苦涩的芽菜构成的健康食物——芽菜拌饭 / 144
 - 多种材料的调和，味道与健康并重——石榴饺子汤 / 145
 - 营养丰富，还有助于预防癌症——玄米大麦饭 / 146
 - 蛋白质丰富的清淡减肥餐——鸡胸肉三明治 / 147
 - 柔和健康的早饭——蔬菜粥 / 148
 - 再也不用担心胆固醇的健康主食——豆饭 / 149
 - 成人病的综合营养剂——杂谷饭 / 150
 - 风味独特，口味焕然一新的黄色营养剂——鸡肉咖喱饭 / 151
 - 清淡爽口的海洋之味——刀削面 / 152
 - 用大海中的牛奶补充钙质和其他营养——牡蛎饭 / 153
 - 满是蔬菜的健康味道——健康泡面 / 154
 - 守护韩国人健康的酱汤——清曲酱汤 / 155
 - 爽口之汤带来大海的味道——贻贝萝卜汤 / 156
 - 富含 ω -3脂肪酸的“海中的麦子”——炖青花鱼 / 157
 - 富含维生素C的解酒清汤——豆芽汤 / 158
 - 五菜之首，爽口喷香的菜汤——冬寒菜汤 / 159
 - 防止老化的香甜黄色食物——南瓜饼 / 160
 - 爽口清脆的另一种味道——黄瓜小菜 / 161
 - 特殊的香味，健脑又健康——银鱼花生小炒 / 162
 - 让血液更清澈，出淤泥而不染——莲藕饼 / 163
 - 对胃溃疡患者很好的健康餐——炒西葫芦 / 164
 - 五花肉的健康吃法——精瘦肉（猪肉）包菜 / 165
 - 滋补身体还可提高记忆力的韭菜餐——拌韭菜 / 166
 - 美味又健康的“神仙食物”——炒蘑菇 / 167
 - 健康瘦身的减肥食品——西红柿蔬菜沙拉 / 168
 - 柔软而浓郁的健康味道——酱油豆腐 / 169
 - 去除身体废弃物的清脆之味——辣拌黄瓜 / 170
 - 帮助维生素D合成的特殊味道——蘑菇蔬菜饼 / 171
 - 健胃的一缕清香——生拌沙参 / 172
 - 赋予力量的翠绿色营养剂——拌菠菜 / 173
 - 为身体注入活力的海洋维生素——烤鲑鱼 / 174
 - 用生命的守护者维生素C恢复元气——西兰花蘸酱 / 175
 - 女性的铁元素营养剂——拌苏子叶 / 176
 - 豆制品的奶酪，世人关注的健康食物——豆腐饼 / 177
 - 为餐桌注入一缕春风的清淡之味——拌冬菜 / 178
 - 有助肝解毒的健康风味——芝麻东风菜 / 179
 - 清爽的蛋白质宝库——烤肉凉菜 / 180
 - 去除重金属的清脆别样杂菜——牛蒡杂菜 / 181
 - 无机质的宝库，大海的蔬菜——海带蘸酱 / 182
 - 易于消化的萝卜泡菜——萝卜块泡菜 / 183
 - 提高免疫力的韩国味道——白菜泡菜 / 184
 - 清脆又解馋的天然维生素——小伙儿泡菜 / 185
 - 清脆健康的原始萝卜泡菜——卤萝卜块 / 186
 - 清淡爽口的经典卤之味——白泡菜 / 187
 - 清香爽口的美味——卤黄瓜块 / 188
- 附录“癌中摸索” / 189

《抗癌餐桌》

编辑推荐

《抗癌餐桌》编辑推荐：米饭是否应该退出餐桌？过多摄取热量会引发癌症吗？乳制品是否也是癌症的克星……《抗癌餐桌》将带给你一个日常饮食与癌症关系大揭秘，让你轻松走出饮食误区！科学到位的讲解，精美的版式及插图，加上45道简单易学的健康菜谱，成就了这本完美的防癌、抗癌宝典。相信，不论你是白领小资，还是大叔阿姨，拿到《抗癌餐桌》都将爱不释手！

《抗癌餐桌》

精彩短评

- 1、家人有两位得了癌症了。。不得学习不防一下。。。大致看了下。内容还算不错~主要那些食谱。。很诱我~~嘿嘿嘿嘿，很多简单的菜。。很多我喜欢吃的。。明白了它们原来是这么好的东西。吃着会更开心了
- 2、在言几又翻了下。可用的新信息不多，而且很多东西到底是该多吃还是少吃，各种研究结果一年一变。还是自己按最基本的来安排饮食运动就行了。
- 3、身边家人有得癌症的，开始关注这方面的书。看到这本，觉得还是挺实用的~
- 4、主要针对韩国的饮食，但主要的食物类别跟这边是一样的。

章节试读

1、《抗癌餐桌》的笔记-第28页

1 淡色蔬菜：萝卜 豆芽 圆白菜 洋葱 生菜 芹菜 黄瓜 黄豆芽

2 预防癌症四兄弟：藻酸 褐藻素 卡拉胶 碘

3 避免过多摄入鸡蛋 每周不宜超过2-3个

2、《抗癌餐桌》的笔记-第4页

米饭摄取指南

1 尽量减少过分精制大米摄取量

2 用玄米（糙米）或杂谷饭代替 用杂谷饭代替白米饭 至少增加3倍膳食纤维

3 豆饭代替米饭

4 玄米豆饭更好

5 每餐摄取一定量的黑豆 豆制品

6 反式脂肪酸摄取越多 发生心脏疾病的危险越高 饱和脂肪控制在30克以内 避免摄取

7 少吃过分精制加工的白面包 应吃粗加工的谷类面包

8 限制加工肉类的摄取

9 吃泡面尽量少喝汤

10 吃炸酱面的时候减少动物脂肪的摄取

《抗癌餐桌》

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