

# 《膳食营养》

## 图书基本信息

书名：《膳食营养》

13位ISBN编号：9787122001801

10位ISBN编号：7122001806

出版时间：2007-1

出版社：化学工业出版社

作者：宗倩

页数：152

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)

# 《膳食营养》

## 内容概要

膳食营养犹如一把双刃剑，有些人利用它远离了癌症，有些人却因为它落入了癌魔的掌心。

宗倩是中国抗癌协会的一名健康教育工作者，一位传播健康生活方式的使者。本书正是她根据自己的授课内容提炼出来的。她以通俗易懂、简单明了的语言讲解了癌症是如何形成的、世界癌症基金会提出的预防癌症的14个建议，介绍了生活中常见的抗癌食物，还提出了大家容易忽略的致癌物质与处理方式，深入浅出地将健康知识传达给每一位关注健康的读者。

愿读者通过本书建立科学的生活方式，远离癌症，快乐生活！

# 《膳食营养》

## 作者简介

宗倩，硕士，多年从事大众科普健康教育工作，先后在北京昭光大众健康研究所，中国抗癌协会科普宣传部等任职，同时任中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会专家委员。

## 书籍目录

一、癌症的形成 二、癌症发生的三个阶段 起始阶段 日常生活中的外源致癌因素 日常生活中的内源性致癌物质 促进阶段 日常生活中的促癌剂 日常生活中的抑癌剂 抑癌物质的功能 发展阶段 三、膳食、营养与癌症预防的14个建议 建议1：合理膳食——选择以植物为主的多样化膳食 建议2：保持适宜的体重 建议3：坚持体育活动 建议4：多吃蔬菜和水果 建议5：多吃其他植物性食物 建议6：适度饮酒 建议7：少食肉类 建议8：限制脂肪和油类 建议9：少吃盐和盐腌食品 建议10：妥善储藏食物 建议11：冷藏易腐烂的食物 建议12：监管添加剂和残留物 建议13：科学烹制食物 建议14：慎用膳食补充剂 四、身边的抗癌食物 大蒜 洋葱、大葱 生姜 南瓜 番茄 蘑菇 海藻类 韭菜 豆类及其制品 豆腐 蚕豆 豌豆 红薯(甘薯) 甘蓝 胡萝卜 花椰菜 菠菜 芹菜 茄子 燕麦 糙米 青椒 萝卜 绿茶、红茶 苹果 葡萄 山楂 大枣 芒果 橘子 木瓜 猕猴桃 甜瓜 五、身边的致癌物质与处理方式 各种食品在烹制前的准备 洗菜要领 做菜要领 应季食品要领 调味品要领 尽量少吃加工食品 作料与汤汁 多吃可抵消盐分的食品 妙用乳制品 减少脂肪要领 如何摄入大量膳食纤维 选择适合各种菜肴的最佳烹调方法，可以提高抗癌效果 食用方法很重要，不容忽视

# 《膳食营养》

## 精彩短评

1、看完了。。希望有用

2、从目录就可以知道其内容：癌症的形成-发生的三个阶段-膳食、营养与癌症预防的14个建议-身边的抗癌食物-身边的致癌食物与处理方法；这本书看似浅显易懂，但是从很多细节之处告诉我们很多道理，使用起来可操作性强。因为有亲戚患癌症，所以有些伤感，有些沉重、无奈...所以希望身边的人都平安健康，从当下做起。

# 《膳食营养》

## 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)