

《营养治病——利生健康丛书；1》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802110335

丛书名：利生健康丛书；1

编辑推荐

运用天然营养元素防病、治疗的终极指导手册；美国权威医学和营养保健群体的扛鼎之作；数百位美国医学泰斗的专业建议。

教你如何*有效地使用维生素和矿物质，处理日常健康问题及治疗严重疾病。

从本书中，你将可以发现：

- 4种有助于延缓衰老的抗氧化剂类营养素。
- 超重人士减肥所必需的9种维生素和矿物质。
- 有助于消除疲劳的4种主要营养素。
- 高血压患者为什么不能采用低盐饮食法。
- 哪种维生素能消除动脉中的胆固醇，并防止动脉被堵塞。
- 能够预防和治疗过敏症的营养素。
- 3种有助于防止皱纹产生的维生素和矿物质。
- 增强免疫系统功能的8种关键性营养素。
- 动手术的患者不可缺乏的几种维生素和矿物质。
- 有助于消防PMS的3种矿物质和2种维生素。
- 为防止胎儿产生出生缺陷，孕妇必须服用哪些B族维生素。

内容简介

利用营养素来治病和保健从来就不是一件新鲜的事物，数千年前，中国、埃及、古阿拉伯等一系列古代文明就已经发现了天然物质对健康的重要性，并一直运用至今。

在这些营养素中，维生素和矿物质是其中尤为重要的组成成分。合理地使用这些营养素，对于人类的健康至关重要。但是，我们永远也不要认为，单纯地使用这些营养素就一劳永逸了。毕竟，身体是一个系统，它的健康受制于方方面面因素的影响。同时，我们理需认识到，任何的治疗药物都是一把“双刃剑”，只有合理使用，才能发挥其最好的效果。这也就是中国人常说的“凡药三分毒”。

在本书中，数百位美国的医学泰斗就如何运用营养素来保健和治疗一些常见疾病提出了非常中肯和极具价值的建议。从本书，你将可以了解到：

- 主要营养素的*食物来源。
- 钛、镁、磷、核黄素、叶酸、硫胺及一般维生素等数十种营养素的治疗作用和合理剂量。
- 老年斑、衰老、贫血、感冒等91种常见治病的营养治疗处方。

目录

导言 从自然界汲取强大的治病能力

第一篇 维生素、矿物质及人体健康

-胡萝卜素

维生素H

钙

叶酸

铁

镁

烟酸

泛酸

磷

钾

核黄素

硒

钠

硫

硫胺素

微量元素

维生素A

维生素B6

维生素B12

维生素C

维生素D

维生素E

维生素K

锌

危及人体营养状况的药物

第二篇 治疗方法

老年斑

消失吧，讨厌的斑点

衰老

防止衰老的根本方法

酗酒

怎样弥补人体营养状况受到的损害

过敏

能让人不打喷嚏的营养素

阿尔茨海默氏症

抓住偷去你记忆力的贼

贫血症

让脸色重新健康红润起来

绞痛

怎样缓解痛苦的挤压感

哮喘

让呼吸变得自由通畅
褥疮
给处于压力之下的皮肤补充营养
脚气病
获取充分的硫胺素是关键
先天缺陷
准妈妈的饮食关系着小宝宝的健康
尿道感染
把麻烦彻底冲走
擦伤
怎样有效地修复伤处
癌症
预防癌症始于日常饮食
口腔溃疡
缓解口腔中的剧痛
心肌症
保护心脏的营养素
腕骨综合症
怎样缓解你的症状
白内障
驱走眼中的云翳
.....

前言

前言 从自然界汲取强大的治病能力 维生素并不是什么有魔力的药，但现实情况是，人们忍不住认为它就是。如果有一种东西能让你寿命更长，看上去更年轻，能让你远离癌症和心脏病，还能提高你的免疫力，让你少得病，又能保持旺盛的生命力，那么它当然会予人一种神奇魔力感。

在线试读部分章节

怎样正确摄取钙

马萨诸塞州塔夫茨大学营养学院副教授、塔夫茨大学(位于波士顿)美国农业部吉恩·梅耶抗衰老人类营养学研究中心的矿物质生物药效率实验室主任理查德·伍德博士告诫说，如果你希望自己补充的食物富含钙，而并不想吃进铝和铅的话，就要注意避开那些由天然碳酸钙组成的食物。“它们可能会被你吃的食物中一些你并不需要的物质污染。”

甚至在白云石这种天然钙—镁化合物的一些存在形态中也发现含有铝铅之类的金属。另一方面，制成成药的碳酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙和柠檬酸钙中都不含金属，但后三种物质中所含的浓缩钙也比较少。有几种抗酸药片中含有碳酸钙，因此许多人把这些抗酸药片当作补充钙质的来源。但一些抗酸药片中也含有铝，这种金属会使骨头不能得到充分的矿化。因此一定要注意选择不含铝的抗酸药片。

从食物中摄取钙最容易被人体吸收，一次摄入的剂量最好不要超过500毫克。这就意味着如果你补充的钙比这个数量要大，就应该在一天内分作几次补充。同时，还应该注意不要与高纤维麦麸类谷类食物一起补充钙质，这会使钙的吸收程度降低25%。

摄取的钙过多(一天内超过2,000毫克)可能会使人出现便秘和肾结石，并且阻碍锌和铁的吸收。如果血液中钙的含量过高，人体就会把多余的部分排泄出去，这会导致镁的流失。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)