

《5分钟防癌》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年11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：9787537535847

内容简介

本书中介绍了防癌常识、防癌小窍门、防癌食物等内容，可以帮你在很短的时间内了解防癌的实用知识。由于每个人的体质不同，生活方式不同，所以读者在进行食物防癌前一定要清楚地了解自己的身体情况，不要盲目地进行防癌。

目录

防癌的自我检测

5分钟防癌常识

中国居民膳食与防癌

日常防癌须知

世界卫生组织提出防癌15条要则

防止乳腺癌的小知识

少吃红肉可降低患癌率

蔬菜的防癌作用

水果的防癌作用

茶叶的防癌作用

肝癌预防的“七字方针”

吸烟与致癌

5分钟防癌小窍门

饮食防癌

运动可以防癌

苹果能减缓癌细胞生长

蜂产品有防癌功效

少吃甜食可以抗癌

少喝啤酒可防癌

擦洗身体可以防癌

喝酸奶可防癌

喝豆浆可以防癌

天然的防癌药——百合

海带让癌细胞自杀

5分钟心理防癌

避免忧郁可防癌

缓解压力可防癌

好情绪可防癌

避免发怒可防癌

5分钟走出防癌误区

误区一：癌症无法预防

误区二：紫外线对癌症有预防作用

误区三：防癌抗癌，秘方、偏方有奇效

误区四：肥胖女性更易患癌，肥胖男性不用担心

误区五：防癌抗癌是中老年人的事

误区六：家族遗传是癌症发病的重要原因

5分钟了解癌症的早期症状

乳腺癌

直肠癌

肺癌

.....

5分钟谷物防癌

5分钟豆类防癌

5分钟蔬菜防癌

5分钟菌蘑防癌

5分钟水产防癌

5分钟水果防癌

5分钟煎锅防癌

5分钟肉类防癌

5分钟药酒防癌

5分钟防癌菜谱

5分钟防癌汤谱

5分钟防癌粥谱

附录：致癌的危险因素表

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)