

《防癌抗癌营养护理全书》

图书基本信息

书名：《防癌抗癌营养护理全书》

13位ISBN编号：978753726337X

出版时间：2016-4

页数：208

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.tushu111.com

《防癌抗癌营养护理全书》

内容概要

本书专门针对防癌抗癌，介绍了癌症以及为何患癌症的原因，告诉读者应如何做好癌症的预防工作，包括饮食和运动两方面的调理护理。除此之外，书中还介绍了多种天然食材和中药材，介绍他们的抗癌功效，并搭配了相应的防癌抗癌菜例，让读者一目了然。

作者简介

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，

受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。

1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

书籍目录

PART 1 积极预防癌症这种慢性病

012 / 认识癌症

- 1. 癌症是什么.....012
- 2. 人体为什么会患癌.....012
- 3. 导致癌症高发的原因.....013
- 4. 最容易发生癌变的器官.....014

015 / 积极做好癌症的三级预防

- 1. 一级预防.....015
- 2. 二级预防.....016
- 3. 三级预防.....016

017 / 应积极抗癌预防癌症侵袭

- 1. 补充抗癌关键营养素.....017
- 2. 避免不良的饮食习惯.....018

020 / 癌症期间要注意规范饮食

- 1. 手术期的饮食要点.....020
- 2. 化疗期的饮食要点.....021
- 3. 放疗期的饮食要点.....022
- 4. 康复期的饮食要点.....023

024 / 积极运动能帮助抗癌

- 1. 慢跑.....024
- 2. 羽毛球.....024
- 3. 太极拳.....025
- 4. 瑜伽.....025

PART 2 选对食物防癌抗癌更轻松

028 / 蔬菜类

- 包菜——酱爆包菜.....029
- 猪肉包菜卷.....030
- 油菜——玉米油菜汤.....033
- 香菇蛋花油菜粥.....033
- 芹菜——慈姑炒芹菜.....035
- 菠菜——蒜香皮蛋菠菜.....037
- 芥菜——草菇扒芥菜.....039
- 花菜——凉拌花菜.....041
- 西蓝花——酱香西蓝花豆角.....043
- 胡萝卜——醋香胡萝卜丝.....045
- 胡萝卜丝炒包菜.....045
- 白萝卜——白萝卜紫菜汤.....047
- 酱腌白萝卜.....047
- 西红柿——红椒西红柿炒花菜.....049
- 西红柿饭卷.....050
- 茄子——手撕茄子.....053
- 东北酱茄子.....053
- 莴笋——香辣莴笋丝.....055
- 芦笋——扇贝肉炒芦笋.....057
- 上汤鸡汁芦笋.....057
- 竹笋——凉拌竹笋尖.....059
- 红薯——红薯饼.....061

洋葱——洋葱拌西红柿.....	063
土豆洋葱浓汤.....	063
黄瓜——木耳拍黄瓜.....	065
咸蛋黄炒黄瓜.....	065
苦瓜——黑蒜炒苦瓜.....	067
黄豆芽——素炒黄豆芽.....	069
黄豆芽炒莴笋.....	069
青椒——青椒炒土豆丝.....	071
茄子拌青椒.....	072
074 / 水产类	
海参——海参炒时蔬.....	075
菌菇烩海参.....	076
海蜇——老虎菜拌海蜇.....	079
海蜇拌魔芋丝.....	079
带鱼——带鱼烧白萝卜丝.....	081
泥鳅——酱炖泥鳅鱼.....	083
田螺——田螺烧肉.....	085
虾——蒜香虾球.....	087
螃蟹——炒花蟹.....	089
蟹肉苦瓜羹.....	089
甲鱼——虫草红枣炖甲鱼.....	091
人参甲鱼汤.....	091
蛤蜊——双菇蛤蜊汤.....	093
蛤蜊豆腐炖海带.....	093
海带——海带丝拌菠菜.....	095
绿豆冬瓜海带汤.....	095
紫菜——紫菜生蚝汤.....	097
098 / 菌菇类	
银耳——绿豆银耳羹.....	099
花生银耳牛奶.....	099
黑木耳——凉拌木耳.....	101
黄瓜炒木耳.....	101
香菇——香菇豌豆炒笋丁.....	103
草菇——草菇冬瓜球.....	105
平菇——黑蒜炒平菇.....	107
平菇蛋汤.....	107
猴头菇——红烧猴头菇.....	109
口蘑——蒜苗炒口蘑.....	111
南瓜口蘑汤.....	112
114 / 杂粮、干果类	
薏米——薏米红豆南瓜粥.....	115
山药薏米桂圆粥.....	115
玉米——彩椒山药炒玉米.....	117
花生——桔梗煮花生.....	119
花生牛奶豆浆.....	119
杏仁——绿豆杏仁百合甜汤.....	121
杏仁豆浆.....	121
核桃——马蹄玉米炒核桃.....	123
榛子——榛子小米粥.....	125

126 / 豆类、豆制品	
黄豆——黄豆焖茄丁.....	127
黄豆豆浆.....	127
绿豆——冰糖绿豆沙.....	129
绿豆百合饮.....	129
黑豆——黑豆紫米露.....	131
黑豆浆.....	131
赤小豆——芸豆赤小豆鲜藕汤.....	133
豆腐——蔬菜浇汁豆腐.....	135
多彩豆腐.....	136
豆腐皮——鸡汤豆腐皮丝.....	139
140 / 水果类	
葡萄——冻葡萄串.....	141
芹菜杨桃葡萄汁.....	141
苹果——煮苹果.....	143
鲜榨苹果汁.....	143
柠檬——柠檬银耳浸苦瓜.....	145
柠檬水.....	145
猕猴桃——猕猴桃雪梨西米露.....	147
猕猴桃汁.....	147
草莓——草莓牛奶羹.....	149
草莓桑葚果汁.....	149
蓝莓——蓝莓果蔬沙拉.....	151
蓝莓葡萄汁.....	151
香蕉——香蕉燕麦粥.....	153
香蕉榛果奶昔.....	153
木瓜——酸辣木瓜丝.....	155
哈密瓜——椰香哈密瓜球.....	157
哈密瓜奶昔.....	157
158 / 其他类	
酸奶——酸奶草莓.....	159
酸奶水果杯.....	159
牛奶——牛奶杏仁露.....	161
牛奶豆浆.....	161
绿茶——百合绿茶.....	163
荞麦绿茶.....	163
蜂蜜——榛子蜂蜜粥.....	165
蜂蜜玉米汁.....	165
大蒜——蒜泥三丝.....	167
姜——姜汁撞奶.....	169
姜丝绿茶.....	169
茴香——茴香拌香菜.....	171
茴香鸡蛋饼.....	171
橄榄油——橄榄油芹菜拌白萝卜.....	173
PART 3 中药材辅助防癌抗癌更有效	
人参——人参炒虾仁.....	177
灵芝——灵芝炖蘑菇.....	179
灵芝茶.....	179
冬虫夏草——虫草香菇排骨汤.....	181

枸杞虫草粥.....	181
黄芪——黄芪猴头菇汤.....	183
黄芪茶.....	183
当归——当归首乌红枣汤.....	185
当归黄芪饮.....	185
山药——山药炖苦瓜.....	187
浇汁山药盒.....	188
鱼腥草——四季豆拌鱼腥草.....	191
白术——薏苡白术牛蛙汤.....	193
茯苓——荷叶茯苓茶.....	195
茯苓炒三丝.....	196
枸杞——上汤枸杞白菜.....	199
红枣枸杞茶.....	199
红枣——红枣蒸冬瓜.....	201
红枣豆浆.....	201
PART 4 防癌抗癌这些食物要忌吃	
韭菜.....	204
泡菜.....	204
酸菜.....	204
咸菜.....	204
香椿.....	205
臭豆腐.....	205
猪油.....	205
腊肠.....	205
熏肉.....	206
羊肉.....	206
狗肉.....	206
烤鸭.....	206
生鱼片.....	207
咸鱼.....	207
油条.....	207
槟榔.....	207
冰激凌.....	208
啤酒.....	208
多次油炸的油.....	208
反复煮沸的水.....	208

《防癌抗癌营养护理全书》

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.tushu111.com