

《远离癌症的活法》

图书基本信息

书名：《远离癌症的活法》

13位ISBN编号：9787121053726

10位ISBN编号：7121053721

出版时间：2008-1

出版社：电子工业

作者：癌症研究院

页数：231

译者：刘浩华

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

《远离癌症的活法》

内容概要

本书是基于“饮食、营养与抗癌”世界癌症研究项目的成果，以通俗易懂的方式编写而成。这个项目是由美国癌症研究院（AICR）携手世界癌症研究基金会（WCRF），组织来自全世界15名顶级学者及100多名专业人员历时4年研究攻关而成，具有极高的权威性。全书纠正了人们对癌症的十大认识误区，结合当今世界患癌的严峻形势，系统地阐述了20种常见癌症的诱因及其与饮食和营养的关联，提供了通过正确的饮食与运动来大幅降低患癌率和死亡率的简便易行的方法，指导读者以正确的生活方式阻止癌症的入侵。

《远离癌症的活法》

作者简介

作者：(美国)癌症研究院 译者：刘浩华

《远离癌症的活法》

书籍目录

第一篇 你必须认识的癌症 第一章 开始阅读之前：区分癌症的事实与误区 第二章 癌症的重要信息 第三章 癌症与饮食、营养的关系 第二篇 打造一个更具防癌能力的你 第四章 你在预防癌症光谱上的哪一端 第五章 癌症与运动：运动或许与你想象的不同 第六章 癌症与能量 第三篇 预防癌症的最佳营养素 第七章 选择吃出健康 第八章 能量食物 第九章 营养食物 第十章 素食的益处 第十一章 美国癌症研究院的建议 第四篇 食谱与菜单 第十二章 有益健康的食谱 主要参考文献

《远离癌症的活法》

编辑推荐

本书是基于“饮食、营养与抗癌”世界癌症研究项目的成果，以通俗易懂的方式编写而成。这个项目是由美国癌症研究院（AICR）携手世界癌症研究基金会（WCRF），组织来自全世界15名顶级学者及100多名专业人员历时4年研究攻关而成，具有极高的权威性。全书纠正了人们对癌症的十大认识误区，结合当今世界患癌的严峻形势，系统地阐述了20种常见癌症的诱因及其与饮食和营养的关联，提供了通过正确的饮食与运动来大幅降低患癌率和死亡率的简便易行的方法，指导读者以正确的生活方式阻止癌症的入侵。

《远离癌症的活法》

精彩短评

1、我觉得还可以。对于癌症，预防比治疗来的更重要。看看会对自己当前的饮食习惯有所启示，吃好睡好勤运动，虽然不能避免得癌，至少能给自己以健康积极的生活态度，本身也是一种防癌的手段~

《远离癌症的活法》

精彩书评

1、在图书馆借的。拿起的时候还在犹豫借否。翻了两页觉得言简意赅，深入浅出。把那些高深莫测的医学问题说得明白你也能理解，而且还有引人入胜的感觉。书中主要还是指导人的起居饮食如何科学生活。我还在看...是时候该梳理一下自己不健康的习惯了...看看，会有收获。

《远离癌症的活法》

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