

# 《癌症素食全书》

## 图书基本信息

书名：《癌症素食全书》

13位ISBN编号：9787565504341

10位ISBN编号：7565504343

出版时间：2012-3

出版社：中国农业大学出版社

作者：柳秀乖

页数：219

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](http://www.tushu111.com)

# 《癌症素食全书》

## 内容概要

《癌症素食全书》内容涵盖层面既广且深，从最基本的如何选购、清洗蔬果到保鲜烹煮原则等，皆巨细靡遗不厌其烦地提供正确的指引。将提供防癌抗癌的素食原则，天然食物及减轻治疗副作用的烹调方法，破解错误素食观，提供最实用、最正确、最贴心的素食饮食方法。文中并整理出“保健小叮咛”和“健康小叮咛”，以加深读者的印象。同时，还告诉大家如何自制素酱汁以增添素食的美味，并提供食谱范例。其中的“食材营养贴心小语”和“烹河健康实用技巧”，让你因“知其所以然”而吃得深具信心。字里行间不断提醒大家食品安全的重要性，处处可见作者的专业和用心。

# 《癌症素食全书》

## 作者简介

柳秀乖 主要经历：资深护理师 1969—1994年

台北护理学院附设医院护理临床工作 1994—2003年 美国惠氏药厂营养品事业处营养咨询服务 1994—迄今

女青年会爱心服务队社区医疗保健讲师 2003—迄今 财团法人乳癌防治基金会营养保健讲师 养生营主办人 相关著作：

《怀孕坐月子食谱》、《养生茶及保健汤》、《调经食谱指南》、《家庭保健菜》、《婴幼儿食谱》等。

## 书籍目录

- 【推荐序1】癌症素食全书，引领健康风潮
- 【推荐序2】一本癌症病友最实用的素食全书
- 【作者序1】提供全家人防癌抗癌的最佳饮食指南
- 【作者序2】选对素食好食材，才是健康源头
- 【特别说明】本书使用说明
- 【前言】癌症病人的正确素食观
- Part 1 请教医师
  - 癌症与素食
  - 素食饮食中的抗癌植物生化素
- Part 2 请教营养师
  - 选择适合自己的素食
    - 保健小叮咛：如何有效补充植物性蛋白质和B族维生素？
    - 健康小叮咛：癌症病友吃素有可能营养不良吗？
  - 选择天然好食物
    - 保健小叮咛：3步骤煮出好吃多谷米饭
    - 保健小叮咛：怎么选好的加工素材料？
  - 正确认识有机食材
    - 保健小叮咛：如何区分素食、生机饮食及有机饮食？
  - 蔬果清洗有一套
  - 素食的正确烹调
    - 健康小叮咛：如何降低烹调方法引发的致癌危险性？
    - 保健小叮咛：如何用对植物性油脂的烹调特性？
  - 癌症病友的健康素原则
    - 保健小叮咛：如何增加素食变化？
  - 治疗与恢复期的素食饮食
    - 健康小叮咛：白细胞低下时如何补充营养？
    - 健康小叮咛：如何选择安全的营养补充品？
- Part 3 健康厨房的食材准备
  - 认识7色抗癌植物生化素
  - 15种辅助抗癌饮食的中药材
    - 健康小叮咛：改善治疗期症状的中药材
    - 保健小叮咛：如何挑选适用的茶叶？
  - 10种辅助抗癌饮食的市售素调味品
    - 保健小叮咛：简单认识辅助化疗素调味品
    - 保健小叮咛：简单认识辅助化疗调味油
  - 10种辅助抗癌饮食的素酱汁DIY
- Part 4 健康厨房的食谱示范
  - 【早餐篇】
  - 【主食篇】
  - 【副食篇】
  - 【汤品篇】
  - 【点心&茶饮篇】
- 【附录1】食物份量替代表
- 【附录2】本书参考书目

## 章节摘录

版权页：在21世纪初，我们所生存的环境已遭受到了许多污染，包含土壤、空气、水资源，也连带影响到我们吃的食物，不论是动物性或植物性食物皆受到不同程度的污染、例如动物性肉类中容易含有荷尔蒙、抗生素及其他药物的残留；而植物性蔬果类则有农药残留、杀虫剂、化学肥料及工业污染物的污染，皆造成对人类健康的严重威胁，许多医学研究指出这类食物进入人体内会引发癌症、降低免疫力及造成食物过敏、慢性病的形成。饮食文化的改变也是引发近年来影响人类健康的一大因素，例如加工食品的产生，大规模的工业产品，使产品种类增加，但食物的品质却下降，产生许多有害健康的加工料。现代精致饮食和老祖宗传统自然与粗食饮食差异相当人，也更容易引发许多疾病，如癌症、慢性病产生，如精致饮食中脂肪摄取量增加，肉类摄取增多，造成癌症、心血管疾病的罹患率升高。因此，为了健康，唯有回归自然，选择最天然的植物性蔬果，学习正确的烹调方法，摆脱错误的素食迷失，才是真正的健康之道。

# 《癌症素食全书》

## 编辑推荐

《癌症素食全书》将提供防癌抗癌的素食原则，天然食物及减轻治疗副作用的烹调方法，破解错误素食观，提供最实用、最正确、最贴心的素食饮食方法。

# 《癌症素食全书》

## 精彩短评

- 1、简单介绍了素食对癌症患者的作用，各类食物对不同癌症的抑制效果。在各种食材所具有的药效的基础上提供了大量食谱，并详细说明了食谱中主要食材的功效及所对应的病症。感觉很有用，但愿真的很有用。
- 2、书还可以啦，只是没找到我需要的。
- 3、对癌症患者很有帮助很实用的一本书
- 4、但是里面的一些材料啊什么的比较没看到过 还有一些东西跟中医说的不一样
- 5、还行吧 可以参考 但还是要多问问医生
- 6、给家里老人看的，印刷精美，图文并茂，实用性较强。
- 7、粗略的看了一下书中介绍的一些防癌抗癌的食材还是比较平民~日常生活中普遍可以买得到的~很实用
- 8、不是很值得
- 9、注意日常饮食，调节心态-健康长寿。
- 10、人死了，就是永远在世界上消失，没有人记得你是谁。
- 11、帮朋友买的，我没看，她说很好，很实用
- 12、癌症素食全书，学习了，很好的书。
- 13、书干净整洁看起来挺好的，稍后再读读
- 14、大本，全彩图，搭配合理，还没看完
- 15、是一种癌症新疗法，全书阐述素食是治疗癌症的好方法，绿色、无毒。
- 16、看过内容，很多都有带辣，不太适合我们南方人。而且看上去就会觉得更不想吃的感觉，虽然是说素食对身体有益，但希望吃上去味道也可以。
- 17、不错，内容详实，希望通过此书，能养好身体！
- 18、不错 挺好的 挺大一本 直至不错

# 《癌症素食全书》

## 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](http://www.tushu111.com)