

《能量食物：防治癌症慢性病的飲食》

图书基本信息

书名：《能量食物：防治癌症慢性病的飲食指南》

13位ISBN编号：9789861360331

10位ISBN编号：9861360336

出版时间：20050127

出版社：如何

作者：趙思姿，攝影／謝文創

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

《能量食物：防治癌症慢性病的飲》

內容概要

暢銷書《纖瘦蔬菜湯》《趙思姿營養教室》作者趙思姿

防治癌症、慢性病最新飲食指南能量食物，就是富含廿一世紀維生素 植化物的十大類食物，也是當今科學家公認的人體健康「祕密武器」。它們能幫助你抗癌防癌、控制體重、淨化血液、穩定情緒、提升活力、預防慢性病，讓你吃得正確，活得健康。

許多癌症、慢性病患者，在改變飲食習慣，摒棄加工食品，選擇少鹽、刺激性弱、不過度烹調的天然食物之後，病況多半都能獲得有效的控制，這是因為植物中富含了多種植物化學物質，可以建構健康的身體。

本書作者趙思姿老師，擔任營養師超過十年以上，輔導個案無數，在接受諮詢的過程中，發現許多患者都對「營養」有著錯誤認知，甚至執著所謂的「超級食物」或「疾病偏方」，因此認為必須改正錯誤觀念，讓大眾知道天然植物對身體健康的功效。

為方便讀者了解運用，趙老師特將天然植物分成十大類能量食物，介紹能量食物淨化人體血液、穩定情緒、提升活力的具體效能。並且教讀者如何以能量食物為主規劃三餐飲食，有效控制體重，維持適當體態。此外，也針對心臟病、高血壓、骨質疏鬆等慢性病患者提供能量食物處方。最後引薦一週食譜設計，選介二十道能量飲食，讓讀者在了解能量食物對身體的作用後，能力行改變飲食習慣，吃得正確，活出健康。

作者簡介

趙思姿

【資格】

台北醫學大學保健營養系研究所
擔任專業營養師逾10年，輔導各案超過2,000人
中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師

【經歷】

臺安醫院營養師及體重控制班負責人
文化大學食品營養系兼任講師
中廣「與健康有約」節目特約營養師
宇宙光雜誌專欄作家
Good TV健康家族節目營養顧問
News98「生活隨身碟」節目特約營養師

【現任】

「趙思姿營養教室」負責人
中華民國肥胖研究學會理事
中華民國健身運動協會常務理事
中華民國骨鬆與更年期保健協會理事
台北市醫藥健康網路發展協會顧問
中華教材教具發展協會顧問
KingNet國家網路醫院顧問

【著作】

《健康99》《纖瘦蔬菜湯》《趙思姿營養教室》等。

《能量食物：防治癌症慢性病的飲》

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