

版权信息

防癌抗癌怎样吃：营养世家的食养食疗之道

作 者：谢文纬 李瑞芬

版式设计：于 浪

责任校对：徐 跃

目 录

[版权信息](#)

[作者简介](#)

[前言](#)

[防癌抗癌的绿色“活性”食物](#)

[1.无毒抗癌](#)

[2.癌症与饮食的关系](#)

[3.生机饮食疗法的提倡者们](#)

[4.小麦草的故事](#)

[5.结识欧阳赵敏女士](#)

[6.小麦草的功效](#)

[7.小麦草汁的家庭制作](#)

[8.芽苗菜是信得过的“菜篮子”](#)

[9.芽苗菜的功效](#)

[10.芽苗菜的家庭培植](#)

[11.芽苗菜菜谱](#)

[少食易致癌的垃圾食品](#)

[1.少食熏、烤、霉变食物](#)

[2.少食高脂肪食物](#)

[3.少食速食、“洋快餐”](#)

[4.少食“红肉”，少饮酒](#)

[5.少食细粮、牛奶](#)

[6.避免饱食和刺激性食物](#)

[多食具有防癌抗癌功能的食物](#)

[1.常见的抗癌食物](#)

[2.多食高脂肪鱼和适量饮用红酒](#)

[3.多食富含防癌维生素和微量元素的食物](#)

[4.多食豆类、薯类和淀粉类食物](#)

[5.多食蔬菜水果](#)

[6.多食带颜色的食物](#)

[7.多食菌类食物与饮用天然抗癌饮料](#)

[癌症的饮食治疗](#)

[1.癌症病人的饮食原则](#)

[2.癌症术后的食疗](#)

[3.癌症放疗中的食疗](#)

[4.癌症化疗中的食疗](#)

[5.防癌抗癌食疗方](#)

[李瑞芬细说中老年人营养](#)

[1.长寿与快乐](#)

[2.人的寿命有多长](#)

[3.人的衰老是怎样进行的](#)

[4.有关衰老的几种学说](#)

[5.营养与衰老](#)

[6.如何通过营养延缓衰老](#)

[7.中老年人的营养需求](#)

[8.中老年人的健康饮食原则](#)

[9.常见食物的营养分析](#)

[10.家喻户晓的“腿论”](#)

[11.中老年人的膳食平衡](#)

[12.中老年人的食物选择](#)

[13.中老年人的食物搭配](#)

[14.坚持科学的饮食观念](#)

[15.中老年人膳食烹调原则](#)

[16.中老年人一周食谱举例](#)

[17.母亲的长寿饮食经验](#)

[18.中老年人的饮食治疗](#)

[19.营养问答](#)

[东方饮食观](#)

[1.人体所需的营养素](#)

[2.五色五味，营养全面](#)

[3.少食长寿，多食折寿](#)

[4.细嚼慢咽防癌抗癌](#)

[5.人类的消化系统](#)

[6.蔬果是人本能最喜欢的食物](#)

[7.牙齿告诉我们合理的膳食结构](#)

[食物的阴阳定性](#)

[1.食物的阴阳属性从何而来](#)

[2.食物的阴阳属性与酸碱性的关系](#)

[3.食物的阴阳属性与烹饪的关系](#)

[食物的阴阳定量](#)

[1.八卦与食物的阴阳定性定量](#)

[2.常见食物的定性定量表](#)

[3.百味中药的阴阳定性定量](#)

[阴阳食物的选择](#)

[1.不同气候带的人阴阳食物的选择](#)

[2.阴阳食物的选择要因人而异](#)

[3.人体阴阳失衡的定性定位](#)

[4.选择食物要注意阴阳平衡](#)

[阴阳食物养生篇](#)

[1.补气](#)

[2.养血](#)

[3.滋阴](#)

- [4.壮阳](#)
- [5.强心](#)
- [6.补肺](#)
- [7.益肾养肝](#)
- [8.健脾和胃](#)
- [9.健脑益智](#)
- [10.春季食养](#)
- [11.夏季食养](#)
- [12.秋季食养](#)
- [13.冬季食养](#)
- [14.瘦身](#)
- [15.养颜](#)
- [16.乌发](#)
- [17.明目](#)
- [18.聪耳](#)
- [19.固齿](#)
- [20.排毒](#)
- [21.除斑](#)
- [22.祛痘](#)
- [23.延年](#)

[阴阳食物疗病篇](#)

- [1.感冒](#)
- [2.咳嗽](#)
- [3.哮喘](#)
- [4.肺结核](#)
- [5.胃、十二指肠溃疡](#)
- [6.腹泻](#)
- [7.便秘](#)

- [8.消化不良](#)
- [9.慢性胃炎](#)
- [10.黄疸](#)
- [11.肝炎](#)
- [12.肝硬化](#)
- [13.脂肪肝](#)
- [14.高血压](#)
- [15.冠心病](#)
- [16.高脂血症](#)
- [17.脑卒中后遗症](#)
- [18.贫血](#)
- [19.肾炎](#)
- [20.尿结石](#)
- [21.泌尿系统感染](#)
- [22.失眠](#)
- [23.老年痴呆症](#)
- [24.糖尿病](#)
- [25.甲状腺功能亢进](#)
- [26.痛风](#)
- [27.阳痿](#)
- [28.遗精](#)
- [29.前列腺肥大](#)
- [30.月经量多](#)
- [31.闭经](#)
- [32.痛经](#)
- [33.更年期](#)
- [34.不孕](#)
- [35.产后缺乳](#)

36.小儿厌食

37.小儿积滞

38.小儿百日咳

39.小儿夜啼

40.小儿遗尿