

<<抗癌饮食>>

图书基本信息

书名：<<抗癌饮食>>

13位ISBN编号：9787544721042

10位ISBN编号：7544721043

出版时间：2012-1

出版时间：译林

作者：(德国)约翰内斯·科伊//玛伦·弗兰茨|译者:拜发

页数：201

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;抗癌饮食&gt;&gt;

## 前言

癌症，或许是人们最恐惧的一种疾病。

没有人希望自己体内存在癌细胞，而一旦患上癌症，似乎就被判了死刑。

然而真相是，几乎每个人都曾与癌细胞及其他的变异细胞进行过斗争，只不过斗争的结果很不相同：有人一开局就取得了胜利，而有些人则败下阵来，任凭癌细胞不断蔓延成燎原之势，甚至连各种治疗也无济于事。

这是为什么呢？

怎样饮食才能遏制癌细胞的疯狂增殖？

怎样才能让各种治疗发挥作用？

这一直是人们苦思不得其解的事情，也是已经患上癌症的人们以及他们的家人迫切希望知道的事情，而这本书恰好给出了一个参考答案。

半年前，我有幸见到了本书的作者科伊博士，当面听他讲解了抗癌营养的生化原理，也就是这本书中的主要内容，受益良多。

对于没有生物化学基础的人来说，这本书看起来有点艰深。

其实它的主要思想理解起来非常简单，就是利用癌细胞和正常细胞代谢的不同之处，想办法通过饮食来控制癌细胞的能量来源，撕破它们赖以保护自己的屏障，从而遏制它们的增殖，并发挥各种治疗措施的作用。

科伊博士在研究中发现了一种新的人类基因，后来经过深入研究，发现这种基因与癌细胞的代谢密切相关，可以通过它们来测试癌细胞的恶性程度和转移风险。

以此为契机，凭着深厚的生物化学知识，他终于找到了对付癌细胞的饮食方法——让癌细胞得不到足够的糖。

癌细胞特别喜欢血液中供应的葡萄糖，它们消耗葡萄糖的速度是普通细胞的二三十倍。

这些疯狂的癌细胞通过酵解途径把葡萄糖变成大量的乳酸，从而侵蚀正常细胞，不断扩散转移，并用这种方法来阻断癌症治疗的作用。

血糖水平越高，癌细胞就越能轻易地制造大量乳酸。

通过调整饮食，严格控制餐后的血糖浓度，就能逼迫癌细胞减少乳酸的产生量，从而让它们无法扩散转移，部分失去作恶的能力。

怎样才能让血糖浓度得到控制呢？

最重要的方法就是减少摄入精白米、精白面所做成的各种食品，远离甜食、甜饮料，减少摄入食物中总的淀粉量。

这不仅对癌症病人有益，对于糖尿病人也一样非常重要。

不过，减少含淀粉的主食，特别是减少精白米、面所做的食品，绝不意味着营养缺乏。

与癌细胞作斗争，需要大量的营养素供应。

因此在控制食用淀粉类食物的同时，维生素、矿物质等营养素一种都不能少，蛋白质也要充足供应，同时还要极大丰富各种微量营养素的来源，增加抗氧化成分以及所有植物化学物的摄入量。

这就意味着要提高膳食的内在质量，吃多样化的天然食物，吃人类的祖先所适应的食物。

肉类、蛋类和奶类都不是魔鬼，只要合理选择和烹调，它们就可以和蔬菜、水果、豆类等食品一起，成为抗癌饮食的一部分。

科伊博士以及很多西方营养学家，都把深邃的目光放到了人类进化的历史进程当中。

在几百万年的进化过程当中，乃至数百年之前，人们都不曾有过白米、白面，不曾有过甜食、甜饮料，不曾有过精炼的油脂。

人类的代谢机制，不知道该如何在缺乏运动的情况下处理急剧升高的餐后血糖，也不知道该怎样应付大量的糖、精白淀粉和油脂做成的食品。

同时，人类也不曾像今日这样，虽然吃得很饱，并自以为内容丰富，但其实食物原料极为单调，微量营养素和植物化学物严重不足。

剖析那些看似千变万化的食谱，其原料无非是精制的面粉或白米、精炼的油脂、精制的糖，加上盐、

## <<抗癌饮食>>

香精或增味剂，再加上其他食品添加剂。

它们的营养价值，实在与其诱人的口感、风味不相匹配。

巧合的是，癌症也只是在近代才开始出现，在近几十年中日益猖獗。

除了环境污染之外，饮食方式不合理，体力活动严重不足，以及其他错误的生活方式，很可能与癌症的流行有密切的关系。

现代研究也证明，目前发生率快速上升的肠癌、乳腺癌、前列腺癌、子宫癌、卵巢癌、胰腺癌等，其患癌风险都在一定程度上与错误的饮食内容有关。

既然很多癌症都与人们的生活方式相关，人们也就有可能通过调整饮食来预防和控制这些癌症。

作为一本理论、理念和实践融为一体的健康指导书，本书给读者提供了详细的食品清单，告诉人们应当远离哪些食物，亲近哪些食物，而且还给出了大量的食谱，示范了合理的搭配和烹调方法。

尽管这些食谱介绍的是西方烹调方式，中国的读者制作起来可能有些难度，但其中的主要思路 and 理念可以借鉴，可以改造成中式烹调。

本书不仅给已患癌症的人带来了康复的希望，也为所有希望远离癌症的健康人指出了维护健康的饮食方式。

特别是担负着帮助大众预防疾病责任的医学、保健、营养工作者，都会从本书当中得到重要的启示。

中国农业大学 范志红博士

## <<抗癌饮食>>

### 内容概要

与健康的细胞不同，TKTL1阳性癌细胞不需要消耗氧气来释放能量，而是需要一定量的葡萄糖，将其酵解为乳酸。

通过这种方式，癌细胞抑制人体的免疫系统并在体内扩散，它们能抵抗传统的治疗方式，如化疗或放疗。

通过发现了KTL1，约翰内斯·科伊博士找到了对抗癌症的关键：通过持续的饮食调整，夺取浸润性癌细胞的基本能源物质——葡萄糖。

通过不断限制糖和淀粉的摄取，抑制“年轻的”癌细胞产生乳酸，从而导致细胞重新进行糖燃烧。这样，使免疫系统功能恢复，肿瘤治疗重新起效。

长期依赖糖为营养的肿瘤细胞，在持续的低糖饮食下会快速死亡。

本书中的食谱是专门为肿瘤病人制定的，并在医院中进行了常规的检测。

这些食谱也显示了健康抗癌饮食疗法的丰富多样性及强大作用，限制糖和淀粉并不意味着放弃对食物的享受，而是充分享受食物。

<<抗癌饮食>>

作者简介

## <<抗癌饮食>>

### 书籍目录

- 诊断为癌症，不是最终判决
- 科学知识帮助人们积极治疗
- 自然的抗衰老过程
- 完善的组织器官
- 生命之书
- 生命编码
- 突变形成肿瘤细胞
- 肿瘤还不是癌症
- 癌症的紧要关头
- 人为什么会得癌症?
- 斫型病理研究
- 揭秘TKTL1代谢酶
- 科学自勺观点
- 不同肿瘤中的TKTU
- 采访：约翰内斯·科伊博士及他的发现——癌细胞的TrrL代谢
- 肿瘤细胞的代谢
- 氧气充满了大气层
- 混合形式酌職
- 氧就是生命
- 葡萄糖
- 癌细胞的酵解
- 奥托·海因里希·瓦尔堡的理论
- 此糖酵解非彼糖酵解
- 糖酵解的癌细胞能够在无氧环境中生长
- .....
- 抗癌饮食的基础
- 健康的抗癌菜肴
- 服务

## &lt;&lt;抗癌饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：能量消耗下降重体力劳动——正如我们祖先在几千年前所做的——通过肌肉的活动，消耗大量的能量。

这些能量必须由机体器官通过脂肪、蛋白质、碳水化合物获得。

史前的狩猎者和采摘者可以通过蛋白质和脂肪满足这种需要。

重体力劳动的农民需要获得越来越多含淀粉的基本营养品，如谷物、面包及（以后的）土豆。

但是，富含水和纤维素的食物只能提供很少的能量。

已经有文章明确指出，在每单位体积中，过去的食品比今天的食品中含有的卡路里更少。

为了吃饱，人们必须大量地进食。

同时，过去的能量消耗也高于现在。

今天则完全不同了，成品食品和零食中的能量含量有时非常高，一根Powerriegel的卡路里量甚至能够相当于一顿饭。

我们体力劳动下降，导致肌肉运动减少，所以，我们需要非常少的卡路里。

那么在这种情况下，仍然大量进食的人肯定就会发胖。

致命的结果是，摄入如此多的碳水化合物，导致葡萄糖快速、大量的释放，只是短暂地满足饱感。

之后，如同碳水化合物使血糖增高一样快速，血糖也快速下降。

人会掉入饥饿的深渊，感到非常渴望甜品。

相反，低碳水化合物饮食的人，会避开这一状况，从而长时间保持饱腹感。

饮食营养不仅是摄取食品长期以来，食品组成的变化和运动减少共同导致了超负荷代谢。

虽然，这是由多变的大自然造成的，并且，人类在...定程度上适应了自然界，但今天的营养饮食大幅度超过了限量。

所以，越来越多的学者强调，身体运动的缺乏、饮食的错误组成，导致人们患病。

现在是时候考虑一下我们的食品了。

但是到目前为止，人们只认为饮食和以下疾病有联系：肥胖和糖尿病。

实际上，小学生对许多食品中卡路里含量的认识比乘法表还多。

另外，比卡路里含量更重要的是注意我们每天饮食的含量、质量，组成。

这样，我们就可以放松、无忧地享受食物，同时，还可以保护身体远离文明病（如癌症、糖尿病、阿尔茨海默氏症、老年痴呆）。

<<抗癌饮食>>

编辑推荐



<<抗癌饮食>>

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:<http://www.tushu007.com>