

Stopping Cancer Before It Starts

本书是美国第三大癌症研究机构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多名科学家历经4年的研究结晶,他们将告诉你——

远离癌症的活法

(美) 美国癌症研究院 (AICR) 著
刘浩华 译

在癌症袭来之前制止它

关于癌症的十大认识误区

癌症的病理过程及诱发原因

常见的20种癌症与饮食、营养的关联

降低患癌率和死亡率的正确方法

科学健康的生活方式, 简便美味的防癌食谱



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

**Stopping
Cancer Before It Starts**

远离癌症的活法

（美）美国癌症研究院（AICR） 著
刘浩华 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推 荐 序

自 1983 年以来，美国癌症研究院（American Institute for Cancer Research, AICR）已成为研究食物、营养和癌症问题的先驱。AICR 最开始宣传的是那些现在已被普遍接受的简单道理，例如，增加水果、蔬菜和谷类的摄入量并减少高脂肪食品的摄入量有助于降低患癌的风险。这一理念当时经常受到商界的攻击和指责，而今天，它已成为大家确信无疑的共识，并获得大量的科学数据的支持，也成为众多食品生产商的市场商机。

不过，这样的成果来得并不容易。AICR 在这个方面做了大量开拓性的工作，以使公众对食物营养和癌症之间的关系有清晰的认识和密切的关注。例如，通过开展全国性大规模的教育活动进行宣传，投资数千万美元进行这方面的研究，以帮助科学家们更好地理解食物和癌症之间的关联。即便如此，我们也仍然意识到了种种不足，在深入研究和对公众的宣传推广上还有大量的工作要做。本书的写作目的也正是基于此，一方面能让公众了解这样的研究成果，另一方面也作为对

现阶段科学研究成果的总结。

AICR 在癌症研究和教育上的努力随着几年前饮食和防癌项目的启动，以及近期研究成果报告《食物、营养和防癌：全球化的视角》的发表而达到了一个新的里程碑。这份国际性的研究报告是 AICR 及世界癌症基金会（World Cancer Research Funds, WCRF）成员们四年的研究成果，是 15 名世界顶级的食品和癌症研究专家的心血结晶，也是来自全球的 100 多名科学家和决策者的集体奉献。这份报告提供了癌症研究的新方向，也提供了全球公共健康卫生政策的新方向，同时也是本书内容的基础。

《食物、营养和防癌：全球化的视角》主要适用于研究人员、健康顾问专家，以及其他和公共健康卫生政策相关的人员。当然，报告中的科学结论、预防癌症的建议和癌症研究的新进展，也可以令普通读者受益匪浅。而将这类信息以清晰明确而实用的方式传达给各位读者，正是我们编写《远离癌症的活法》这本书的初衷之一。

《远离癌症的活法》主要是为了帮助人们认识癌症发生的过程，给出了预防癌症最重要的科学建议，并告诉人们一些最实用的方法来降低癌症发生的概率。

最重要的，并不是你是否遵循书中所有的科学建议和防癌食谱，而是必须认识到癌症是可以预防的，而你的选择和行为将在降低癌症上有不可估量的重要作用。本书要传达的最主要的信息是：**你现在完全可以做一些事来降低癌症发生的概率！**改变一些基本的生活方式和饮食，仅此而已。

我们真诚地希望本书能令你的生活更加健康美好！让我们一起将预防癌症变为现实！

玛里琳·金特里
AICR 院长

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>