

<<素食应该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<素食应该这样吃>>

13位ISBN编号：9787121121234

10位ISBN编号：7121121239

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业

作者：李夙慧

页数：272

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>

<<素食应该这样吃>>

前言

2008年《自然》(Nature)杂志医学研究发现[注1],人类会因肉食而将动物疾病的毒素或微生物的特殊接受器,在体内同化并转移至人体细胞膜表面,导致人类容易感染该动物的疾病,且感染后易得重症。

例如,人类本身不会制造Neu5Gc,但吃了这些富含Neu5Gc的肉和奶,Neu5Gc就通过食物跑到人体的细胞膜上,形成有利于动物病毒进入的通道,让毒性大肠杆菌分泌的subAB毒素得以与Neu5Gc结合而发病,导致美国牛肉污染致死事件。

换言之。

肉食将会使人畜共通传染病的发生概率大增!

此外,根据2009年的统计,人类肉食促使了畜牧业的发达,在地球暖化的成因中,该因素占51%。而庞大的肉食需求也使得畜牧消耗了全球1/3的谷物、90%的大豆、50%的全球用水量和60%的森林面积,若人类改为素食,将能多喂饱20亿人口,使9亿2千万人免于饥饿,和每天2万4千人(每3.6秒1人)免于饿死。

因此,素食是一项利人利己且刻不容缓的行为。

素食的益处不胜枚举,而且吃素是21世纪最流行的饮食习惯,许多人以为请客要有肉才算周到,其实这是错误的旧思想了;人类并非真的喜欢吃肉,只是调味料和香料掩饰了腥味,人类喜欢吃的其实是这些调味料和香料罢了。

既然如此,利用同样的调味料和香料,素食材也可以烹调得很美味。

读者不妨参考本书,学会如何吃出健康、简单又可口的素食!

<<素食应该这样吃>>

内容概要

本书由台湾营养学专家李夙慧博士著，讲述最天然的养生之道，最均衡的饮食方式，用吃改善个人身体状况，降低药物对人体的危害。

全书分为素得很健康、素得很简单、素得很美味3个单元，开启蔬食新生活。

本书提倡的“六五四二，全面蔬食”跳脱传统素食的刻板印象，以全面性的角度教导读者 素食如何吃得营养？

素食如何吃得安全？

素食如何吃得丰富有变化？

素食如何吃得创意又有趣？

素食，原来要这么吃！

读者对象：大众

<<素食应该这样吃>>

作者简介

李夙慧，营养学专家，博士。

美国科罗拉多州立大学食品科学与营养学博士；

专长营养学、生命期营养、膳食疗养、临床疾病与营养；

强调食疗重于药疗，提倡“健康饮食”的养生之道，用吃来改善个人身体状况，降低药物危害人体的风险。

著有《妈妈宝宝聪明

<<素食应该这样吃>>

书籍目录

开启蔬食新生活推荐序吃素大提问：25个常见的吃素问题第一单元 素得很健康 PART1 为什么要吃素？

- 你是蛋白质男女吗？
- 蛋白质男女，哪里有问题？
- 蛋白质男女，变身蔬食新世代 PART2 蔬食哪里好？
- 预防心血管疾病 维持肠道健康 养颜、美容、美体 心灵与环保层次 一天一餐素，力抗文明病 PART3 怎样吃素最均衡、最健康？
- 正确的整体饮食摄入量 碳水化合物的摄取需知 蛋白质的摄取需知 脂肪的摄取需知
- 矿物质与维生素的摄取需知 健康均衡饮食的原则 开始写健康日记！
- PART4 为什么吃素还是会生病？
- 我适合吃素吗？
- 素食初心者，肠胃要注意 素食者常见疾病一：贫血 素食者常见疾病二：痛风 素食者未必免疫：心血管疾病 素食者未必免疫：骨质疏松 PART5 特殊族群怎么吃素？
- 儿童吃素要注意 孕妇吃素要注意 更年期吃素要注意 银发族吃素要注意 第二单元 素得很简单 PART1 怎样吃素最安心？
- 加工品购买原则一：素料安心买 加工品购买原则二：食品包装标示轻松看 加工品购买原则三：油品安心买 加工品购买原则四：素不素，有关系 生鲜品购买原则一：蔬果安心买 生鲜品购买原则二：五谷根茎安心买 PART2 出国旅游，吃素怎么办？
- 素食旅行快乐Go 素食英语单字备忘录 素食旅行的原则 PART3 欢乐素食新提案
- 今年中秋不烤肉 素火锅吃饱又吃巧 第三单元 素得很美味 PART1 早餐快乐素 中式简易早餐 西式简易早餐 PART2 主食变化多 美味素米饭 美味素面食 PART3 家常素料理 凉拌真开味 清炒好滋味 什锦真够味 青菜也能烤 PART4 简易素汤品 快速简单喝好汤 美味西式浓汤 清心中式煲汤 PART5 幸福素甜品 中式甜汤 西式甜点

<<素食应该这样吃>>

章节摘录

插图：素食者在应酬时确实会有所不便，应酬场合的餐点不外乎大鱼大肉，甚至还得抽烟喝酒。其实，与客户和上司应酬时，可以不用勉强吃全素，吃方便素、锅边菜即可；只要温和而委婉地告知对方自己所坚持的饮食习惯，通常客户或上司不会予以为难。

如此一来，既可避免因为应酬而伤害自己的身体健康，顾客也因配合你的饮食习惯，减少吃大鱼大肉，甚至进一步认识了素食的益处。

最重要的是，不论是从从事何种类型的工作，强化工作能力、提升客户服务品质，才是长久经营职场生涯的正确方式，只靠应酬是无法在职场之路走得长久的。

不少人喜欢喝喜酒，不仅沾沾新人的喜气，也能借机与亲戚朋友团聚。

然而素食朋友要喝喜酒，往往会觉得不好意思，得劳烦主人准备素食餐点，造成他人的不便。

其实素食者不妨事先告诉新人自己吃素，餐厅通常会准备素桌提供素食朋友食用；也有贴心的餐厅会提供素食套餐，让素食朋友可以和熟识的朋友同桌共餐。

如果餐厅只提供素桌，而茹素的你又想跟熟悉的朋友同坐时，不妨去素桌盛装一些可食用的餐点，打包回自己的座位上吃，如此一来，既不会麻烦到新人。

<<素食应该这样吃>>

编辑推荐

《素食应该这样吃》：最天然的养生之道，最均衡的饮食方式六五四二，全面蔬食，让你素得健康!6
每天3-6份五谷根茎类食物5每天5份蔬菜水果类食物4每天4份蛋豆类食物2每天1-2份奶类食物追求健康,
均衡饮食是关键!5大原则仔细听看，让你避开素食的误区!原则1：正确饮食比例与分量：每日均衡
摄取6份五谷根茎类、5份蔬果类、4份蛋豆类、2份奶类。

原则2：多色食材的摄取：“6、5、4、2”分量搭配五色蔬果，营养更均衡。

原则3：百里饮食：尽量只用住家附近方圆100英里内生产的食材，避免食材在运输过程中时间及鲜度的
损耗。

原则4：少吃加工精致食品：天然食材所含的营养成分最安全。

并可避免黑心商品的危害。

原则5：适度烹调：生食容易残留微生物，不利健康；适度加热能让食物营养更容易被人体吸收。

<<素食应该这样吃>>

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>