

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787501970421

10位ISBN编号：7501970424

出版时间：2009-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：范秀琴

页数：170

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>

<<吃出健康>>

前言

神农氏是中华民族农耕文明的开创者，《淮南子·修务训》一书载：“神农乃始教民尝百草之滋味，当此之时，一日而遇七十毒，由此医药方兴焉。

”中国人民在与自然界斗争的实践中，认识到许多天然植物具有药性，植物的医药保健功能被不断发现，丰富了中华民族的知识宝库，也促进了传统营养学和中医药学理论的发展。

伴随现代营养学对各种营养素生理功能研究的系统化，植物性食物中非营养素成分的生物活性与健康功能不断被揭示。

食物除了能够提供营养素外，还有许多保健功能，“食疗”正是运用了食品可滋阴补阳，养肝润肺，强身健体，延年益寿的功能。

中华民族几千年形成的传统膳食结构与食疗保健方法，是历代先贤创造和传承的民族文化，它渗透到我国人民生活的每一个角落。

<<吃出健康>>

内容概要

早晨起床后有哪些必修课呢？

答案是喝水+排便+运动。

你知道午餐吃些蔬菜沙拉、晚餐尽量避免动物性食品更有利健康吗？

你知道什么是生机健康饮食、自然排毒法、防癌抗癌的第一要务吗？

你知道癌症是身体长期“超级中毒”的结果吗？

本书作者范老师为你贴心展现活力健康的有机饮食，帮你重点分析癌症形成的原因，向你全面解说各种排毒、断食的自然疗法，邀你一同深入探索防癌抗癌的生活、饮食。

告诉你自己的健康自己负责！

教你吃出免疫力、教你吃出健康好身体！

<<吃出健康>>

作者简介

范秀琴，从事生机饮食推广讲座十余年，曾担任中广流行网“绿野鲜踪——生机与活力”节目主持人。经常受邀在台湾各大集团企业开展自然饮食与营养等讲座，多次接受电视、广播、报纸、杂志等媒体采访报导，并在台湾地区各大报纸健康生活专栏担任撰稿人。

著有《生机饮

<<吃出健康>>

书籍目录

PART 1 范老师充满活力的一天 5~7点——起床 排便 7~9点——吃早餐 午餐尽量吃生的蔬菜沙拉 晚餐要避免摄入动物性食物 肝脏的保健 消化系统的保健 营养饮食巧掌握“3333”营养饮食
PART 2 为什么患病人这么多？
癌症形成的原因 时间医学——人体生物钟 癌症形成三部曲 防癌抗癌新指标
PART 3 自然疗法——面对癌症的大原则 自然疗法的潜能 排毒法 断食法（全身性的排毒） 不需要减食的断食法 生机饮食法
PART 4 健康的饮食 身体保卫战 喝好水，更健康 完美健康饮食法 防癌饮食计划附录
病友的见证 能量场与O环测试

<<吃出健康>>

章节摘录

插图：午餐餐前再喝一杯蔬菜汁。

若是不方便自制蔬菜汁，可以用市面上销售的已加工好的含有各种植物功能成分的蔬菜粉加膳食纤维粉来替代。

午餐尽量吃生的蔬菜沙拉，但千万不要加沙拉酱。

蔬菜沙拉可包括甜菜、胡萝卜、番茄，以及绿豆芽、苜蓿等各种豆苗芽菜类。

在调味上，可以用柠檬汁、苹果醋、蓝莓醋、亚麻油调味，再加上紫苏叶、香菜、罗勒、甘草粉等重口味的天然调味植物。

一般人，如果经常外出就餐，只要进食量不多，是不会出现什么问题的，因为肝脏可以很好地完成解毒排毒；但极需调理体质者，不宜经常食用外卖或在外就餐，建议最好自行准备适合自身体质调养的饮食。

午餐也应该提供优质蛋白，尽量选用蓝藻、豆苗芽菜类蔬菜、土鸡蛋等。

值得注意的是，虽然牛奶富含蛋白质，但牛奶中的酪蛋白分子太大，对于患有消化功能障碍、肾脏疾病的人来说，应忌食或慎食。

另外，有些人对牛奶过敏或不耐受，大量食用牛奶后，可能会加重病情。

<<吃出健康>>

编辑推荐

《吃出健康》是由中国轻工业出版社出版的。
自己的生命自己负责，自己的身体状况由自己掌控，自己累积的毒素自己排。
不要企图让别人来负担你的健康，不要为自己找任何借口，我的健康我做主！
台湾健康图书畅销作家范秀琴倾情打造教你吃出免疫力、教你吃出好身体！
全国健康教育首席专家、营养权威赵霖强力推荐要你不治已病治未病！

<<吃出健康>>

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>