

<<王明勇老师说>>

图书基本信息

书名：<<王明勇老师说>>

13位ISBN编号：9787506043595

10位ISBN编号：7506043599

出版时间：2011-11

出版时间：东方

作者：王明勇

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>

## <<王明勇老师说>>

### 前言

与王老师认识应该有20年了，从多年好友一直到职场共事，我们在健康产业的领域中一起成长，相互鼓励。

常常与彼此家人相约一起到世界各地研修学习，也让我们有相同的语言和见解。

通过自身的体验，不厌其烦地与人开心分享，是生活又是工作，带给我们无穷的乐趣。

这一份利人又利己的事业，让我们的友谊变得更加浓厚而有意义。

王老师家里有3个“有机”宝贝，每一个从出生开始，都是我看着一天天长高的，你可以发现真的应了一本很有名的健康著作说的：“吃什么，像什么。”

虽然性格不同，但是个个善解人意，聪慧过人，性情稳定，最重要的是几乎不生病。

所以王老师夫妻俩从不因为孩子的健康伤脑筋，甚至小小年纪的他们已有乃父之风，喜欢与人分享如何吃，才让他们如此活泼可爱。

我印象最深刻的是他的大女儿在3岁时就喜欢表演吃螺旋藻给其他小朋友看，就是要表达“这可一点都不好吃，我还当零食呢”！

王老师就是这样心口一致地养育着他的小孩！

现代人亚健康的情形非常普遍，我相信大部分人都知道是饮食和生活习惯不良引起的，想改变确又不知如何着手，重要的是如何找到方法并有恒心地执行下去。

很开心王老师的《好好吃救自己》一书于大家的期盼中要出版了，通过此书，让大家了解什么样的“食物地雷”不要踩，如何选择优质的食材，透过健康的烹调法来打造无毒的生活也能是有趣的。

可以预见很多人将因此受益，重拾健康。

## <<王明勇老师说>>

### 内容概要

近年来，食品安全的话题屡屡被推到风口浪尖，从苏丹红、DDT、毒鸭蛋等等，到反式脂肪、地沟油、三聚氰胺毒奶粉，有毒食物以前有、现在有、以后什么时候会消失，消费者不知道，每次有毒食品事件短暂的风波过去，消费者就会慢慢淡忘，继续三餐照吃、生活照过，而有毒害也继续潜伏在我们的生活里，等待下次的爆发。

到底怎样吃才健康？

王明勇老师在本书中将为你解开食物背后隐藏的惊人真相，告诉你如何选择无毒的食品以及正确的饮食方式，从如何喝好水、用好油、选好锅，一直到针对速食的“2不3要”原则，并特别提供30道王老师精心调配的美味食谱，这些食谱以健康优先，色香味俱全，完全摆脱令读者反感的刻板印象——有机饮食只顾健康不顾味觉。

跟着王老师一起打造无毒的饮食生活，让你越吃越健康。

<<王明勇老师说>>

作者简介

王明勇（中国台湾）  
食物营养专家、运动营养专家、减肥专家。

台北医学大学（营养专业）  
澳洲生药学院(Australian School Of Herbal Medicine)  
台湾运动科学协会运动营养学委员  
日本时间差疗法协会会员  
台湾妇女社区大学生机饮食讲师  
台湾科学城社区大学生机饮食讲师  
台湾爱恒启能中心健康顾问  
“无毒的家”有机健康世界生机饮食讲师  
湖南电视台《百科全说》特别来宾  
湖北电视台《新本草纲目》特别来宾  
TVBS《健康两点灵》特别来宾  
《女人我最大》特别来宾  
东森电视台《57健康同学会》特别来宾

<<王明勇老师说>>

书籍目录

第一章 新时代的生命危机 人类食物变毒了！

癌症与毒

日常生活中，你可能吃进了哪些毒？

毒都是人类自制的

第二章 生机？

有机？

该怎么吃才健康？

营养怎么不见了？

有机是一种生活态度

怎么吃比较健康？

第三章 打造安心无毒饮食生活

请你跟我这样吃

了解生命能量“酵素”运作与饮食的关联

选对油：油能杀人，也能救人

喝对水：别让水偷了你的健康

最后一关：正确烹调

第四章 超美味养生有机食谱

沙拉凉菜

哥森沙拉

巴德维酸奶水果沙拉

坚果蔬菜松

寒天海藻沙拉

意式番茄沙拉

健康饮品

豆浆发酵饮料&酸奶抹酱

ABC精力汤

绿色芽菜精力汤

全酵素坚果奶

太极木耳

健康汤品

骨气十足健康煮

麻油番茶炖鸡

玉米须海带根汤

养生南瓜浓汤

活力蔬菜汤

健康主食

姜黄蔬菜炖饭

蔬菜糙米煎饼

鹿尾菜拌发芽米饭

百菇炖魔芋米饭

<<王明勇老师说>>

彩色八宝拌饭

彩色素什锦

麦汁小排烧

豆浆白菜卤

姜汁秋刀鱼

枫香猪肝

健康甜点

纳豆元宝

亚麻仁子燕麦糕

酸奶西米露

黑糖发芽米糕

酒酿枸杞蛋

第五章 保健大补贴

蔬果的色彩分类以及健康价值

血液循环系统保健食物

呼吸系统保健食物

内分泌与新陈代谢系统保健食物

消化系统保健食物

泌尿系统保健食物

免疫系统保健食物

骨骼肌肉系统保健食物

神经系统保健食物

<<王明勇老师说>>

章节摘录

版权页：插图：

<<王明勇老师说>>

媒体关注与评论

媒体推荐：



编辑推荐

《王明勇老师说:好好吃救自己》：想要身体健康，不就是要改变吃的东西更要先改变吃的观念！  
以“食”攻毒，饮食保养密码大公开！

你是否常吃以下食物？

牛奶、奶酪、鸡蛋，人造奶油、奶精、蛋黄沙拉酱，香鸡排、盐酥鸡、超低价烤鸡，炸鸡、汉堡、薯条等速食，黄豆、马铃薯、苹果、蒜头、洋葱等进口蔬果，白米、白糖、白面包、白盐等精制食品，腌渍类食品、加工食品、微波食品，你是否常用以下烹饪方式？

高温油炸、烩、煎、炒、烤，采用铁锅、铝锅或铁氟龙不粘锅烹调，固定只用一种油烹调，吃不完的剩菜反复加热。

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>