第一图书网, tushu007.com

<<这样吃最健康-全三册>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康-全三册>>

13位ISBN编号：9787600668342

10位ISBN编号：7600668343

出版时间：2009-10-01

出版时间：北方文艺出版社

作者：姜淑惠 著

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

内容概要

一种平安的生活，一种真正的治疗，需要三方面的配合：一是自然的饮食，二是毒素的排除，三是灵性的修养。
即便得了很严重、甚至绝望的病，只要透过这三个步骤，就可以转危为安。
因此，疾病绝不是一辈子的事。
未来，新的健康观念，离不开认识环境中的毒害。
关心健康的你，最好先为地球把把脉。
我们有权利与责任，让自己过安全平安的生活。
就从日常生活中的饮食、穿衣、居住、行走、睡眠、运动开始做起，进而扩展至周遭的生存环境。
《这样吃最健康2：这样养育孩子最健康》主要内容包括了产妇坐月子及baby的健康饮食，各阶段孩子的喂养食谱，孩子常见疾病及发烧如何处理，如何让孩子更有抵抗力，孩子排毒时应注意的事项，小孩身心照顾六大指标--吃喝拉撒睡玩，新养生观.从小建立，小儿疾病痊愈案例，真实记录。
这几年，姜医师倡导饮食改革，有许多家庭纷纷响应。
有些新婚或结婚数年的夫妻，经过体质改善之后所孕育的小宝宝，我们称之为“生机宝宝”。
这些孩子的特质是：性格好、慧黠、温驯、活泼。
他们作息规律、极少生病、幸福快乐；长大读书后，在学校也有很好的表现，时常在姜医师的周围会看到这群聪明可爱的小孩，重视孩子的养生，就是在奠基他的一生.仿佛拥有健硕的根苗般，然后才能结下累累的果实生命可贵也可敬，祝福天下的小幼苗平安健康，快快乐乐地长大！
怀孕是胎儿寻找净地的一个旅程，孕育新生命是一种极为喜悦、自然、期待、幸福的滋味。
只要依照清净健康的饮食法，规律地生活，以及远离环境中的毒害，产妇及孩子都能双双互利。
如果能让孩子多接触真善美的书籍、图画及音乐，带着他们到大自然走走、玩耍、观察，就能让孩子们的身心得到好的发展。
生命带给我们美丽的希望，以这样的方式、我们辛劳的耕耘，绝不会枉费。
《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》是一本让你快乐动手烹饪，进而发现自己潜能的食谱，内容包括：主食与副食的制作要诀与正确组合、菜色互相搭配的技巧、生食与熟食比例的把握、营养成分的认识和辨别、各国调味料的特色与运用、季节性药膳调理的原则、1～2星期净化体质的步骤、如何为不同体质的人选取合适的食材、清静天然的饮食方式透出最圆满、最具前瞻性的营养观。
书中一道道菜健康有劲的滋味，不但使你从烹调、吃饭中获得愉快满足，也活出对生命的永续经营。
它不仅是“食谱”，也是“药谱”，更是“心谱”。
饮食是我们天天都要去做的事，如何让它达到养心健身、维护环境的目标，是重要的课题。
《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》由姜医师亲撰饮食调理内容，并结合多年临床经验和自身体会，提供了150多道极珍贵私房菜的烹调秘诀与技巧，让你不仅可以学习每道菜的制作要领，而且还可以充分发挥创意，自制各种健康的调味料，排毒水，全素的饭、面、包子、菜肴、豆浆、饮料、甜点，成为烹调与生活大师。

作者简介

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。
“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。
拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。
从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与患者感同身受的态度。
苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。
她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周边的食物，重视“吃的效率”。
她不仅兢兢业业地在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。
曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。
此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。
她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。
她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

书籍目录

好好观照你自己门身心灵都要健康疾病如何形成造成现代疾病的三个原因疾病形成的三个步骤第一步：不甲衡第二步：废物堆秋及不正常分泌第三步：疾病形成如何分辨食物的优劣?食物的四大分类法第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物悦性食物--宇宙间最高的能量--优等食物变性食物--变性力量--中等食物惰性食物--惰钝力量--劣等食物第二类食物：酸性食物、碱性食物分析食物的酸碱性酸碱食物的取舍食物中应当增加的碱性食物决定食物酸碱性的考量因素第三类食物：高压力食物、低压力食物现代饮食--高压力--高脂肪、高糖分、高蛋白质、高盐分传统饮食--低压力--低脂肪、低糖分、低蛋白质、低盐分、高纤维(四低一高)第四类食物：阴性食物、阳性食物健康的微阳收缩性食物健康的微阴扩张性食物生理特质与食物调配认识生理特质消化的途径消化的执行胃的排空现象影响胃消化的因素影响小肠消化吸收的因素列举不当的食物组合食物调配的原则十项重要原则……新世纪儿童的饮食观快乐健康孩子的六大指标——吃喝拉撒睡玩孩童养生后记——童子童心无限愉悦《这样吃最健康2：这样养育孩子最健康》《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》

章节摘录

然而这些不能够消化的油，在胃不能消化，肠不能消化，就堆积在血液里。
血液堆积之后，一部分就堆积在肝中。
因此，现在好多人都有脂肪肝，那就是油脂太多的关系。
脂肪肝是肝病变的第一步，接下来，慢慢走上肝发炎，然后肝硬化，甚至演发成肝癌。
保肝不是靠吃保肝片，但只要不摄取或减少摄取这种经过高温加热过的油，你就能够得到很好的保肝效果。
食物烹调过程当中通常会把油脂加热，除了不好消化之外，还有一个可怕的事实并没有人告诉我们，就是它会产生“致癌物”。
油脂经过加热（尤其是不饱和脂肪），会变性，然后致癌。
而食物煮熟之后维生素C也全部破坏了，根本没办法抗拒癌病变。
接着谈谈脂肪对雌激素的影响。
如果小女孩在生长发育过程吃的是很节制的东西，不是油腻腻的，不是速食品--炸鸡、炸鸭、炸排骨，差不多她们的初经期（第一次月经来的时候）应该平均在十五、十六岁。
但是现在经过调查，多数孩子的初经提前在十二岁，甚至更早。
我还碰过八岁就来的，根本她还是个小娃娃，心智还没成长到那个程度，月经已经来了，这都是脂肪给她的恩赐。
因为摄取了高油、高蛋白的饮食，雌激素提早分泌，促进生殖系统发育，所以十二岁就成熟了。
愈早成熟的人，很容易得乳癌、子宫颈癌。
日本、尼口利亚等国家，得乳癌和子宫颈癌的女性之所以很少，是因为她们油脂吃得少。
但明治维新、二次世界大战之后，日本人受到很大的冲击，因为跟世界各地的人一比，他们都比别人要矮！
他们想到可能是吃的东西跟人家不同，所以在饮食方面也跟着美式习惯看齐了。
现在国际运动场上，高头大马的日本人多得很，平均身材已经增高，但是得癌症的比例也增加了，守不住过去他们祖先很好的传统。
根据美国的调查，六十岁以上的男性，百分之四十前列腺肥大。
前列腺肥大固然是良性的，但它也是前列腺癌的前兆。
男性的前列腺肥大与高脂肪、高压力性食物的摄取有很大的关系。
通常容易得这种病的男子有个特征：性能力（性行为）都在很早期就发动了，平时也摄取较多的高脂肪食物。
脂肪阻塞血管使血液的流速缓慢，单位时间内通过的血液变少，若堵在心脏会得到心脏病。
由于前列腺也是有血管的，所以脂肪吃得多，在泌尿系统的血液循环相对的会下降。
这种人平常会发生性无能的感觉，一天到晚想找偏方，找补阳药、壮阳剂、威而钢，这是因为他的血管受到阻碍，在功能上面导致无能的结果。
然而此病的导因在于摄取高脂肪、高蛋白质的食物，这些食物有干扰雌激素的作用，会提升男性雄激素。
由于这些人心理上的需求达不到，造成了身心不协调，所以他们苦闷，到处找医生，到处看病--但是怎么也治不好。
因此，根本解决的方法是调整饮食，把饮食上面的偏差，高蛋白、高脂肪的东西减少，不但血管不容易硬化，身心也得到调和。
脂肪不去干扰激素的分泌，身心的压力就减少了。

编辑推荐

真正的健康之道．就是全方位提升生命的能量　　最好的健康模式：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀　　食物的钻石组合+三宝（小麦胚芽、大豆卵磷脂、酵母）　　开启健康三个原则：舍肉食、取素食；增加生食；酌量断食　　饮食影响健康是不争的事实，藉着对食物特质的了解，可以将它在身体层面的反应，提升至更高，层次，由单纯地供给生理需求的传统观念，进展到对人类心灵的发展的深度影响。
过去一般人都知道食物分为五大类．现今姜医师经过长期研究与证实，以中、西医学理论，结合中外智者、科学家、实践者的研究．把食物重新归纳为四大类。
让我们更正确了解食物的本质，包括：第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物；第二类食物：酸性食物、碱性食物；第三类食物：高压力性食物、低压力性食物；第四类食物：阴性食物、阳性食物；经济、科技的不断进步，使得各种文明病日增，人类的饮食习惯、生活方式势必需要改变。
通过《这样吃最健康（全3册）》，你会发现，健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。
真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量，健康快乐儿童的六大指标+养育四原则（养性、养正、养志、养德）　　150多道健康美味、简易好学的悦性菜肴　　具备医疗、防癌、养生等功能的全家人食谱　　结合营养科学。
吃出高能量、新活力。
适合男女老幼与家庭的健康食谱

第一图书网, tushu007.com

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