第一图书网, tushu007.com

<<从饮食说健康>>

图书基本信息

书名：<<从饮食说健康>>

13位ISBN编号：9787802207714

10位ISBN编号：7802207711

出版时间：2010-6

出版时间：中国画报

作者：陶涛

页数：247

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

前言

现代社会，在餐桌上遇到声明“我吃素”的人，已经不是什么新鲜事。
吃素是一种时尚，一种健康的饮食方式。
现代素食者考虑更多的是通过素食的方式得到健康的身体。
素食养生在我国有着悠久的历史，远古时代起人类便有食素习惯与食肉习惯并行。
大规模推广素食起源于梁武帝受佛教思想的影响，以大悲心故不忍食众生肉而倡导素食文化。
唐宋时期，素食之风进入兴盛期，色香味形俱佳的素食研究风靡一时，并成为一种菜系。
到了清代，素食菜系分为寺院素食、宫廷素食和民间素食三大支系，风格各不相同。
及至民国年间，普通百姓一年中也会专门定出几个日子完全食素。
到了二十一世纪的今天，素食已经成为一种健康的饮食时尚，融入了现代社会，吃出美丽、吃出健康、吃出文化，已经成为现代素食者的标志性口号。
素食在现代社会备受推崇，是由于其强大的保健功能。
中医认为“医食同源”，食物既是食物，也是药物，只要食用得当，就可以治疗疾病。
以食物为药物，既能治病，又免去了是药三分毒的隐患，安全系数较高，因此追求健康的现代人对素食所表现出来的兴趣空前高涨。
素食的保健价值源于其丰富的营养含量。
素食中的矿物质含量高于肉类，人体吸收率也相对较高。
植物性油脂里含有人体所需的全部13种脂肪酸，而动物性油脂中只含6种。
植物中所含的蛋白质含量较为丰富，虽然单一品种所含的蛋白质元素并不完整，但这种缺陷完全可以通过不同品种的合理搭配得到补充，值得注意的是，植物的脂肪含量相对肉类较低，因此在摄入等量蛋白质的同时，肉类食物会给人体更多的脂肪和胆固醇，而脂肪与胆固醇的过量摄入的化学物质，被人体摄入后，会留下较多的健康隐患，而植物食物在这方面的风险却明显小得多。

内容概要

素食养生在我国有着悠久的历史，通过对素食者的健康状况进行观察，我们也可以发现，素食者很少患高血压及心脑血管疾病，贫血和营养不良的患病率也极低。
而素食者的充沛精力及健康乐观的生活态度，也给我们做出了优秀的表率。
素食应该怎么吃？
简单地说，就是除了那些因您本身的疾病原因不适合食用素食之外，能吃到的都要吃，但哪一种都不能多吃，如果您能够掌握更适合自己身体状况的食素重点，能够掌握不同素食之间的相吸或相斥的关系，并加以实际运用，那么您的素食生活将会更加完美。
相信我们这本书，能成为素食者及素食爱好者的好伙伴，也能成为素食主妇的好帮手。

<<从饮食说健康>>

书籍目录

第一章 食素需要好态度好方法健康课堂：素食包括唧些食物肉食会让你的健康付出哪些代价为素食说句公道话吃素不能一步到位什么样的人不能做素食者蔬菜也“ 好色 ”吃水果的最佳时间坚果应该怎么吃什么时间喝牛奶最好羊奶比牛奶更适台素食者怎样吃鸡蛋最营养吃蔬菜不能只尝鲜饮食不一定要趁热吃久存的蔬果你别吃果汁好喝悠着点儿给蔬蒂洗“ 热水澡 ”要慎重看“ 相貌 ”选水果科学生食好处多饮食常识：素食知识小问答第二章 素食养生为健康护航健康课堂：素食养生要怎样进行我们为什么提倡素食养生营养素食，瘦身专家看素食如何给你秀美外貌素食能使糖尿病患者摆脱药物血脉畅通.素食功不可没素食与心血管亦敌亦友素食者如何健齿强骨素食者的失眠方感冒素食方素食也壮阳老年人不适合长期素食巧妈妈让孩子爱上素食怎养做健康食素孕产妇常见疾病的素食调理饮食常识：素食养生知识小问答第三章 这素食你一定要吃健康课堂：如何打开素食的营养症结静心素食减肥素食美容素食益智素食长寿素食祛病素食饮食常识：素食制作误区第四章 做个素食巧厨娘健康课堂：物超所值的素食烹饪法热菜类食谱凉蒂类食谱汤羹类食谱素粥类食谱饮食常识：蔬菜烹饪小窍门结束语：食素食一种生活附录：果蔬抗衰老活性排行榜(从强到弱)

章节摘录

为素食说句公道话素食使人性格温和相对而言，以肉类食物为主的人，攻击性更强，性格更暴躁。
纵观古今中外喜欢粗暴争斗的民族，无一例外地是以肉类食物为主。
而以素食为主的人群，其性格更为温和，处世方法也更为理智友善。
造成这种差异的根本原因就在于人们选择主体食物的含钙量高低。
含钙丰富的食物能使人的性格中缺少冲动因子，缓和神经过敏症状，而素食中的钙含量明显高于肉食。
女性更年期时常常易怒、脾气暴躁，多吃含钙量较高的素食，能使这一症状得到明显的缓解，也证明了钙能缓解神经紧张这一作用。
素食使人拥有健康的体魄现代社会，心脑血管疾病成为中老年人死亡的主要原因，而导致心脑血管疾病的形成大多与饮食有关。
肉类食物中有害物质比素食更多，常食肉类食物会使胆固醇在人体大量积存，影响血液流动及心脑血管的血液供应，从而引发心脑血管疾病。
素食的消化效果好，且多含降血脂成分，能清洁血管、改善血管的凝固状态，可以有效预防高脂血症、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病的发生。
对于已经发生心脑血管疾病的人来说，增加食物中的素食比例，也能有效减少发作机会。

编辑推荐

《从饮食说健康:素食养生健康密码》：一个完全的素食者，如果不能做到科学合理地搭配饮食，并养成健康的饮食习惯，也会不可避免地遇到新的健康问题。
因此我们不建议所有的人都做完全的素食主义者，我们的宗旨是。
增加餐桌上的素食比例，使素食占据餐桌的主导地位。
食素是一种健康时尚，但如果不能正确选择素食食物，可能反而会损害健康。
因此不论是完全的素食主义者，还是偶尔的素食者，都应该对不同素食食材有一定的了解，这样在进行素食养生时，才会做到有的放矢。
健康时报、39健康网推荐

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