

<<素食，原來要這麼吃>>

图书基本信息

书名：<<素食，原來要這麼吃>>

13位ISBN编号：9789861279824

10位ISBN编号：9861279822

出版时间：2009-12

出版时间：活泉書坊

作者：李夙慧

页数：289

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，原來要這麼吃>>

前言

開啟蔬食新生活 在課堂上，老師殷殷教導各種飲食健康的注意事項；然而，離開課本與考試的生活，我們就把這些營養知識拋諸腦後，追求高品質的生活享受與精緻的飲食，只問好不好吃，不問健不健康。

我們著迷於松阪豬、霜降和牛，重視肉品的油花分布與價格，還將「主菜」當作「主食」，從來沒評估自己究竟吃進了多少肉。

同時，我們也迷信吃特定食物可以帶來健康，一封封的網路轉寄信，謠傳吃什麼可以降低膽固醇、養顏美白，或是散布各種不知有無科學根據的飲食禁忌；想要減重瘦身的型男靚女們也認為「吃」是一種捷徑，可以快速又有效地解決各種疑難雜症，不是迷信香蕉減肥法、蘋果減肥法、豆腐減肥法，就是服用各種價格高昂卻傷身的減肥藥物。

這不啻是以另一種錯誤的飲食去解決原本錯誤飲食所造成的健康問題。

有鑑於此，我們訪問了中醫師，並廣泛地收集資料，將從小耳濡目染卻早被遺忘的健康飲食觀念重新提起，歸納出正確的飲食核心：「六五四二，全面蔬食」。

我們的主食其實是米飯五穀根莖類，而且每個人一天應該吃五份蔬果，換言之，植物性來源的蔬食才是飲食的重心，而不是我們視為主菜的肉食！

「六五四二，全面蔬食」主張要加重蔬食的比例，甚至以蔬食與蛋奶類的組合，取代大量肉食的高蛋白、高脂肪飲食。

這個新主張乍看之下和傳統觀念的「茹素」雷同，然而本書並非要讀者將吃素當成萬靈丹，每個人不問自身體質一律茹素，或是只知吃素食卻不問烹飪手法與飲食量；反之，本書期望讀者能從正確的飲食量、正確的營養素比例、健康的烹調方法、健康的食材這四個面向，全面改變飲食習慣，重建健康的蔬食生活。

因此，本書一一釐清素食的迷思、素食的注意事項、各年齡與特殊生命期的素食宜忌，提醒讀者不當的素食亦可能導致慢性病，並協助讀者如何選購健康的食材、掌握正確的進食量與營養素比例；此外，更設計了六十道簡易的素食食譜，包含早餐、主食、配菜、湯品與點心，教導讀者DIY健康素食，輕鬆地享受「六五四二，全面蔬食」新生活的好處。

健康的生活來自健康的飲食、健康的生活環境與健康的作息習慣，三者缺一不可；實行「六五四二，全面蔬食」新生活，代表已做到「健康的飲食」，但可別以為就能高枕無憂、遠離病痛，仍須搭配健康的作息與生活方式，才能擁有最大的財富，也就是健康的身體！

你準備好了嗎？

讓我們一起開啟蔬食新生活！

編者 謹識

<<素食，原來要這麼吃>>

內容概要

大量肉食雖然滿足人類的口腹之欲，卻造成更多的危害：心血管疾病、人畜共通傳染病肆虐，空氣污染、水污染、地球暖化、林地減縮……面對如此嚴重的生態危機與健康威脅，你，還吃得安心嗎？

21世紀最新、最夯的飲食型態：蔬食，兼顧了營養、美味、健康、環保等優點，讓體內體外恢復到極佳狀態，面對美食，再也不必心懷罪惡！

本書提倡的「六五四二，全面蔬食」跳脫傳統素食的刻板印象，以全面性的角度教導讀者 素食如何吃得營養？

素食如何吃得安全？

素食如何吃得豐富有變化？

素食如何吃得創意又有趣？

素食，原來要這麼吃！

<<素食，原來要這麼吃>>

作者簡介

李夙慧 博士 營養學專家 美國科羅拉多州立大學食品科學與營養學博士，專長營養學、生命期營養、膳食療養、臨床疾病與營養。

強調食療重於藥療，提倡「健康飲食」的養生之道，用吃的改善個人身體狀況，降低藥物危害人體的風險。

著有《媽媽寶寶聰明吃：孕婦與初生兒的健康飲食配方》、《24週「腸」保健康》、《營養專家教你吃對身體所需的營養素》等暢銷書。

<<素食，原來要這麼吃>>

書籍目錄

第一單元 素得很健康PART1 為什麼要吃素？

你是蛋白質男女嗎？

蛋白質男女，哪裡有問題？

蛋白質男女，變身蔬食新世代PART2 蔬食哪裡好？

預防心血管疾病 維持腸道健康 養顏、美容、美體 心靈與環保層次 一天一餐素，力抗文明病PART3 怎樣吃素最均衡、最健康？

正確的整體飲食攝取量 碳水化合物的攝取需知 蛋白質的攝取需知 脂肪的攝取需知 礦物質與維生素的攝取需知 健康均衡飲食的原則 開始寫健康日記！

PART4 為什麼吃素還是會生病？

我適合吃素嗎？

素食初心者，腸胃要注意 素食者常見疾病一：貧血 素食者常見疾病二：痛風 素食者未必免疫：心血管疾病 素食者未必免疫：骨質疏鬆PART5 特殊族群怎麼吃素？

兒童吃素要注意 孕婦吃素要注意 更年期吃素要注意 銀髮族吃素要注意第二單元 素得很簡單PART1 怎樣吃素最安心？

加工品購買原則一：素料安心買 加工品購買原則二：食品包裝標示輕鬆看 加工品購買原則三：油品安心買 加工品購買原則四：素不素，有關係 生鮮品購買原則一：蔬果安心買 生鮮品購買原則二：五穀根莖安心買PART2 出國旅遊，吃素怎麼辦？

素食旅行快樂Go 素食英語單字備忘錄 素食旅行的原則PART3 歡樂素食新提案 今年中秋不烤肉 素火鍋吃飽又吃巧第三單元 素得很美味PART1 早餐快樂素 中式簡易早餐 西式簡易早餐PART2 主食變化多 美味素米飯 美味素麵食PART3 家常素料理 涼拌真開味 清炒好滋味 什錦真夠味 青菜也能烤PART4 簡易素湯品 快速簡單喝好湯 美味西式濃湯 清心中式煲湯PART5 幸福素甜品 中式甜湯 西式甜點 附錄 素食情報特搜+PART1觀念與新知情報站PART2 素食地球村PART3素食DIY寶庫PART4國內素食餐廳PART5食材通路，網上有得找PART6食材選購，網上特蒐

<<素食，原來要這麼吃>>

编辑推荐

3大特別企劃，讓你健康吃、趣味吃、方便吃、痛快吃，隨時隨地都能素素看！

- 必備素食英文單字、會話，異地旅遊也能享素不盡！
- 60道特製素食料理，提供不一樣的素食新吃法！
- 6大素食情報新知，暢快體驗素食式的吃喝玩樂！

編者簡介營養學專家 李夙慧 博士 美國科羅拉多州立大學食品科學與營養學博士，專長營養學、生命期營養、膳食療養、臨床疾病與營養。

強調食療重於藥療，提倡「健康飲食」的養生之道，用吃的改善個人身體狀況，降低藥物危害人體的風險。

著有《媽媽寶寶聰明吃：孕婦與初生兒的健康飲食配方》、《24週「腸」保健康》、《營養專家教你吃對身體所需的營養素》等暢銷書。

<<素食，原來要這麼吃>>

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>