

<<素食这样吃才对>>

图书基本信息

书名：<<素食这样吃才对>>

13位ISBN编号：9787111411932

10位ISBN编号：7111411935

出版时间：2013-2

出版时间：机械工业出版社

作者：陶红亮

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>

<<素食这样吃才对>>

前言

民间有一句俗语：药疗不如食疗。

正是鉴于饮食对人体健康的特殊效果，所以古希腊医药之父希波克拉底才倡言：“你的食物，就是你的医药。

”无独有偶，我国唐代名医孙思邈也曾指出：“凡俗治病，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔”。

明代医药学家李时珍更是进一步论说：“善食者养生，不善食者伤身。

”人们所吃的食物，一般可以分为荤食、素食两种。

曾经有一种错误的理论非常流行，就是人必须吃荤食才能维持健康。

而现在，这种观点已经被彻底推翻。

科学家们发现，素食比荤食更有利于身体健康。

事实上，素食在我国的发展历史源远流长。

早在元代，名医朱丹溪就曾在《茹淡论》中说：“多食谷菽菜果，自然冲和之味。

”明代《明孝文皇后语》一书中也有相似记载：“饮食茹素，祛病延龄。

”星云大师曾经说过：“最好的饮食，其实就是佛门讲究的菜根香，既简单而又不失食物原来风味的餐食。

”那么什么样的食物是既简单又不失原来风味的呢？

其实素食便是这样一种食物。

按照中国传统的阴阳学说，植物的生长靠的是枝叶通过光合作用，在太阳的光照下吸取阳能，根深扎于大地或水中吸取阴能。

因此，素食是阳能和阴能有机结合的自然结果，是造物主的恩赐，是最适宜于人体的天然饮食。

近年来，随着人们对自身健康的高度重视，已经有越来越多的人开始将饮食的侧重点转移到素食上来了，与此同时，和素食有关的词汇也在不断地充斥着我们的眼球。

经科学研究发现，素食中的营养元素足以满足人们身体的营养需求，坚持食素甚至可以治愈连医学界至今都无法攻克癌症。

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十分低。

而素食者的充沛精力与健康乐观的生活态度，也给我们做出了优秀的表率。

素食经过几千年的传承、研究、发展，时至今日，其风格已经出现了巨大的改观，它的营养可以说是集精华于一身，均衡且全面，非常有益于身心健康。

大量科学研究表明，素食中的脂肪90%以上是不饱和脂肪酸，不会因胆固醇过多而沉积在血管壁上；更为重要的一点是，素食中所含的膳食纤维较多，能够清除血管上的胆固醇，促进肠道蠕动，加速代谢废物排出，从营养角度来讲，营养合理的保健素食是世界上真正可以使人延年益寿的灵丹妙药。

为了让人们了解基本的素食常识，掌握一些正确的素食保健方法，我们编写了本书。

本书一共分为八章。

第一章带我们走进素食，粗略地了解它对人体健康的各种益处。

第二章帮助我们明确素食的营养要则，以期达到更好的营养均衡的饮食目的。

在其他各章节中，我们更详细地介绍了素食的养生保健、瘦身美容、防病治病等多种功效以及有关它的宜忌、误区、营养搭配等各方面的细节。

希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点的学习来达到美容、养生、防病治病等目的。

书中提供的素食食物和营养食疗验方，均是人们经过长期实践，尤其是具影响力的医学家、养生家经过反复研究的经验结晶。

同时，我们又广采博收，对近年来关于素食的最新研究成果进行了比较全面的介绍。

其主要宗旨就是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过素食来实现养生、保健、疗疾的愿望。

怎样吃素食才对？

这就仿佛是一缕清爽的“优雅素风”，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、快乐和幸福。

<<素食这样吃才对>>

我们以不拘一格的文体，引经据典，涉笔成趣，详述了近百种素食物料的养生价值、食疗应用等内容。

本书在充分吸收中国传统养生理念、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学原理，对素食养生进行了全面而深入的阐述，从而使本书不仅具有丰厚的历史文化感，广博生动的知识性，同时又兼备可资利用的保健美容理念。

全书立足于指导人们怎样吃素食才对，将理论性、资料性、实用性融为一体，不仅让读者读后可知其然，同时更能知其所以然，并且在应用的时候能够做到有的放矢。

本书提倡全面蔬食，跳脱传统素食的刻板印象，以全方位的理念教导读者——素食怎样吃得营养？

素食怎样吃得丰富有变化？

素食怎样吃得创意又有趣？

素食，原来应该这样吃才对！

如今，为了更好地珍视自身，人们普遍选择了素食。

正是因为素食对健康、美容和瘦身的巨大好处，所以全世界的素食者也在一天天地激增起来。

从营养健康的角度来说，素食带来的好处也是有目共睹的。

由于素食是一种遵循多样化的均衡饮食结构，符合最新营养学所推荐的低脂肪、高纤维的饮食，所以素食者患心脏病、癌症以及跟饮食有关的糖尿病、肥胖症、高血压等疾病的可能性较之常人要小得多。

选择素食，会让你吃得更健康，吃得更加有活力！

为了提高大众读者的生活品质，我们精心设计、组织编写了“绿色生活”系列丛书，分别从食品安全、素食、空腹养生等角度出发，提出具体方法，帮助大众解决饮食问题，营造健康生活。

最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵在本书编写的过程中付出的努力。

<<素食这样吃才对>>

内容概要

《素食这样吃才对》是为了让人们了解基本的素食常识，掌握一些正确的素食保健方法而编写的。书中一共分为八章。

第一章带我们走进素食，粗略地了解它对人体健康的各种益处。

第二章帮助我们明确素食的营养要则，以期达到更好的营养均衡的饮食目的。

在其他各章节中，我们更详细地介绍了素食的养生保健、瘦身美容、防病治病等多种功效以及有关它的宜忌、误区、营养搭配等各方面的细节。

希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点的学习来达到美容、养生、防病治病等目的。

<<素食这样吃才对>>

作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方(精华版)等。

<<素食这样吃才对>>

书籍目录

前言第一章 走进素食，素食让我们充满健康活力 第一节 素食从哪里来，到哪里去 第二节 食素是最健康的生活方式 第三节 经常食素，收获意想不到的美容体验 第四节 食素的人脑袋比较聪慧 第五节 经常食素，预防癌症 第六节 常吃素的人性格比较温和 第七节 食素是最自然的长寿之道 第八节 素食是减轻压力的良“药” 第九节 素食助你排除肠道毒素 第十节 食素对环境的意义至关重要第二章 营养要则，素食托出一生健康 第一节 素食里面的基本营养元素 第二节 素食者的饮食注意事项 第三节 素食族的营养均衡饮食原则 第四节 素食的颜色与营养的关系 第五节 蛋白质和微量元素的补充 第六节 让孩子快乐吃蔬菜的招数第三章 素食养生，最好的养生是吃素 第一节 水果蔬菜可消除视力障碍 第二节 平血糖、防肠癌的膳食纤维 第三节 吃出健康的“苦”味人生 第四节 给你多吃食用菌的理由 第五节 水果比牛奶更加壮骨吗 第六节 血脂异常吃点全素晚餐 第七节 肝病患者应多吃蔬菜水果 第八节 老年人应该多吃一些素食 第九节 适当生吃素食好处多多第四章 素食美容，天下最美是“素”颜 第一节 学会享受丰盛的瘦身盛宴 第二节 美容养颜，从素食开始 第三节 不同类型皮肤的美容饮食 第四节 5种汤水除掉脸上斑点 第五节 轻松素食，祛除青春痘斑 第六节 减肥蔬菜让你身材更苗条 第七节 怎么吃也不胖的另类素食 第八节 修饰美化腿部线条的素食 第九节 吃豆类，为健康美丽加油 第十节 素食营养，让秀发飘起来第五章 身体不适，求医不如求己 第一节 素食来了，咳嗽就得走了 第二节 防治感冒的食疗小法 第三节 消化不良，试试苹果、橘皮 第四节 有助肝脏病人的素食疗法 第五节 水果蔬菜可以预防关节炎 第六节 吃素食，告别胃病的烦恼 第七节 让素食清除更年期的障碍第六章 素食宜忌，常见素食食用禁忌 第一节 素食荤吃有违食素原则 第二节 豆浆的功效和食用禁忌 第三节 有些蔬菜为何不宜生吃 第四节 咸菜、腌菜不宜经常吃 第五节 食用大白菜的相关禁忌 第六节 食用西红柿的宜忌事项 第七节 苹果对人体健康的宜忌 第八节 食用樱桃的注意事项 第九节 食用橘子的禁忌有哪些 第十节 菠萝的食用和各种禁忌 第十一节 素食者狂饮茶会“醉茶”第七章 素食误区，避开吃素的雷区 第一节 几种不宜空腹吃的素食 第二节 清洗蔬菜的时候要慎重 第三节 多吃菜、少吃饭科学吗 第四节 烧好的菜一定要趁热吃 第五节 吃久存蔬菜对身体不好 第六节 水果榨成汁并非就更好 第七节 宜看不宜吃的“围边菜” 第八节 先焯菜再炒菜是否正确 第九节 水果可以当正餐食用吗 第十节 吃饭后宜立即上果盘吗第八章 素食搭配，科学吃素才健康 第一节 吃素者应该注意哪些问题 第二节 怎样做一个健康的素食者 第三节 吃素者如何更好地安排饮食 第四节 烹调素食应该注意什么 第五节 素食者如何应付缺铁性贫血 第六节 吃素者怎样补充b族维生素 第七节 给长期素食主义者的建议

<<素食这样吃才对>>

章节摘录

第六节 让孩子快乐吃蔬菜的招数 蔬菜中的丰富营养对孩子十分重要，只要有点基本营养常识的父母，大都有所了解。

但是，父母一般面对的问题是：孩子极易挑食厌食。

因为他们毕竟是孩子，和大人的想法很不同。

为了让孩子乖乖地吃蔬菜，必须要多动脑筋，先得了解孩子的生理及心理特点。

一系列调查显示，孩子之所以不吃菜，主要是心理问题，而非生理问题。

某些孩子一直拒绝一种蔬菜，是因为第一次品尝这道菜时味道不佳。

有的孩子则是由于一种蔬菜的独特风味或口感不合心意而放弃，还有很多孩子，则是跟着父母、家人、朋友不爱吃某种蔬菜而变得挑食。

增加孩子与蔬菜见面的机会 面对孩子拒绝吃蔬菜，多数父母都会头痛。

事实上，中国人一般都比较重视肉类的烹调，而对蔬菜的烹调下的工夫不是很多。

孩子的味觉一般都是十分敏感和保守的，一旦家里的烹调方法太过单调，就很容易挫伤孩子吃蔬菜的积极性。

要想改变孩子对蔬菜的成见，只有一种方法，就是革新蔬菜的烹调，这样才会让他逐步恢复和蔬菜的接触机会。

父母最好每天坚持做一次“五彩米饭”，同时在锅中放些甜玉米、甜豌豆、胡萝卜小粒、蘑菇小粒等，再加上几滴香油，米饭就会变得十分美丽诱人，可以令宝宝兴趣大增。

家里最好是别再做纯肉菜，要在炒肉时配点芹菜、青椒等；炖肉的时候加点土豆、胡萝卜、蘑菇、海带等；吃面条时，除了放点儿炸酱之外，还要配上黄瓜、豆芽、焯白菜丝、烫菠菜叶等多种蔬菜。

如此一来，孩子每天吃进去的蔬菜便会多了不少。

把蔬菜“藏”起来给孩子吃 婷婷是一个5岁的小女孩，她很不爱吃胡萝卜。

不管妈妈怎么说胡萝卜有营养，婷婷就是不吃，这让做妈妈的伤透了脑筋。

立春那一天，妈妈决定做煎春卷，在馅中放了肉丝、豆芽、香菇丝与胡萝卜丝。

没想到婷婷吃得很香，妈妈从此受到启发，之后就经常在肉丸、饺子馅、包子馅、馅饼馅里加入了胡萝卜，婷婷每次都吃得津津有味。

婷婷的妈妈说：为了让孩子得到营养，不管多麻烦也愿意，其他孩子不爱吃的蔬菜也可以照此办理。

把蔬菜做得漂亮可爱 凯凯今年5岁了，他不喜欢吃绿叶蔬菜。

由于绿叶蔬菜含有大量的维生素，所以妈妈一直想让凯凯多吃点蔬菜。

有一天妈妈在杂志上受到启示，想让孩子吃，就应该尽量把食物做得漂亮些，这样就会让孩子感到吃饭充满了快乐，自然而然会兴趣大增。

之后妈妈拿了个大白盘，将番茄和煮胡萝卜弄成了花的形状，然后又经过一系列修饰，做成了一道非常美的青菜。

凯凯一看顿时涨了情绪，高高兴兴地吃了起来。

让孩子在心理上接受不爱吃的蔬菜 英英是一个6岁的小女孩，不爱吃洋葱。

但是有一件事很奇怪，父母带她去吃西餐的时候，面对煎牛肉搭配的洋葱丝，英英却没有拒绝。

英英那次之所以吃洋葱，可能是因为西餐厅环境高雅，价格高档，让她在心理上接受了这种食物。

之后，妈妈看了很多有关西餐的书籍，然后又给英英讲了这些知识，并告诉她，在西方，洋葱是一种地位很高的蔬菜。

后来，妈妈又学了几道西式风格的洋葱菜，从此英英便自然而然地接受了洋葱。

让权威人士和其他小朋友来影响孩子 花花是一个有点任性的小姑娘，她从来就不吃芹菜。

她最敬仰的人是一年级的女老师，而两个好朋友则是她最信任的人。

为了让花花丢掉不吃芹菜的坏习惯，妈妈与老师经过一番商量，最后决定让老师请花花去老师家吃一顿饭，并且故意做了一道炒芹菜。

花花为了在老师面前证明自己是好学生，结果努力地将自己盘中的芹菜全吃了。

老师看到后非常高兴，美美地夸奖了花花一番，说她是一个不挑食、爱吃菜的好孩子。

<<素食这样吃才对>>

之后，妈妈听说花花的两个小朋友都喜欢吃芹菜，于是请她们共进晚餐，特意做了炒芹菜。看见自己的小伙伴吃得喜滋滋的，花花也就跟着吃了起来。

细节提示 味觉敏感度不同，这是儿童与成人的区别之一。

由于孩子的味蕾密度比较高，对同样味道的敏感度也高，所以常常会拒绝那些有特殊气味的蔬菜，例如韭菜、大蒜、葱、姜、芹菜、茴香、辣椒、胡萝卜等。

面对这种情况，父母不要过于苛求。

最好是在生活中采取慢慢引导的方法，或者是用其他营养价值相似的蔬菜来代替这一类蔬菜。

P40-43

<<素食这样吃才对>>

编辑推荐

翻开陶红亮等编著的《素食这样吃才对》，与我们一起进入素食世界，让健康营养的素食为你带来全新的味蕾感受。

本书为读者提供全方位的素食理念：素食怎样吃得健康营养？

素食怎样吃得丰富有变化？

素食怎样吃得创意又有趣？

素食，原来应该这样吃才对！

<<素食这样吃才对>>

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>