

<<素食应该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<素食应该这样吃>>

13位ISBN编号：9787121121234

10位ISBN编号：7121121239

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业

作者：李夙慧

页数：272

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>

<<素食应该这样吃>>

前言

2008年《自然》(Nature)杂志医学研究发现[注1],人类会因肉食而将动物疾病的毒素或微生物的特殊接受器,在体内同化并转移至人体细胞膜表面,导致人类容易感染该动物的疾病,且感染后易得重症。

例如,人类本身不会制造Neu5Gc,但吃了这些富含Neu5Gc的肉和奶,Neu5Gc就通过食物跑到人体的细胞膜上,形成有利于动物病毒进入的通道,让毒性大肠杆菌分泌的subAB毒素得以与Neu5Gc结合而发病,导致美国牛肉污染致死事件。

换言之。

肉食将会使人畜共通传染病的发生概率大增!

此外,根据2009年的统计,人类肉食促使了畜牧业的发达,在地球暖化的成因中,该因素占51%。而庞大的肉食需求也使得畜牧消耗了全球1/3的谷物、90%的大豆、50%的全球用水量和60%的森林面积,若人类改为素食,将能多喂饱20亿人口,使9亿2千万人免于饥饿,和每天2万4千人(每3.6秒1人)免于饿死。

因此,素食是一项利人利己且刻不容缓的行为。

素食的益处不胜枚举,而且吃素是21世纪最流行的饮食习惯,许多人以为请客要有肉才算周到,其实这是错误的旧思想了;人类并非真的喜欢吃肉,只是调味料和香料掩饰了腥味,人类喜欢吃的其实是这些调味料和香料罢了。

既然如此,利用同样的调味料和香料,素食材也可以烹调得很美味。

读者不妨参考本书,学会如何吃出健康、简单又可口的素食!

<<素食应该这样吃>>

内容概要

本书由台湾营养学专家李夙慧博士著，讲述最天然的养生之道，最均衡的饮食方式，用吃改善个人身体状况，降低药物对人体的危害。

全书分为素得很健康、素得很简单、素得很美味3个单元，开启蔬食新生活。

本书提倡的“六五四二，全面蔬食”跳脱传统素食的刻板印象，以全面性的角度教导读者 素食如何吃得营养？

素食如何吃得安全？

素食如何吃得丰富有变化？

素食如何吃得创意又有趣？

素食，原来要这么吃！

读者对象：大众

<<素食应该这样吃>>

作者简介

李夙慧，营养学专家，博士。

美国科罗拉多州立大学食品科学与营养学博士；

专长营养学、生命期营养、膳食疗养、临床疾病与营养；

强调食疗重于药疗，提倡“健康饮食”的养生之道，用吃来改善个人身体状况，降低药物危害人体的风险。

著有《妈妈宝宝聪明

<<素食应该这样吃>>

书籍目录

开启蔬食新生活推荐序吃素大提问：25个常见的吃素问题第一单元 素得很健康 PART1 为什么要吃素？

 你是蛋白质男女吗？

 蛋白质男女，哪里有问题？

 蛋白质男女，变身蔬食新世代 PART2 蔬食哪里好？

 预防心血管疾病 维持肠道健康 养颜、美容、美体 心灵与环保层次 一天一餐素，力抗文明病 PART3 怎样吃素最均衡、最健康？

 正确的整体饮食摄入量 碳水化合物的摄取需知 蛋白质的摄取需知 脂肪的摄取需知

 矿物质与维生素的摄取需知 健康均衡饮食的原则 开始写健康日记！

 PART4 为什么吃素还是会生病？

 我适合吃素吗？

 素食初心者，肠胃要注意 素食者常见疾病一：贫血 素食者常见疾病二：痛风 素食者未必免疫：心血管疾病 素食者未必免疫：骨质疏松 PART5 特殊族群怎么吃素？

 儿童吃素要注意 孕妇吃素要注意 更年期吃素要注意 银发族吃素要注意 第二单元 素得很简单 PART1 怎样吃素最安心？

 加工品购买原则一：素料安心买 加工品购买原则二：食品包装标示轻松看 加工品购买原则三：油品安心买 加工品购买原则四：素不素，有关系 生鲜品购买原则一：蔬果安心买 生鲜品购买原则二：五谷根茎安心买 PART2 出国旅游，吃素怎么办？

 素食旅行快乐Go 素食英语单字备忘录 素食旅行的原则 PART3 欢乐素食新提案

 今年中秋不烤肉 素火锅吃饱又吃巧 第三单元 素得很美味 PART1 早餐快乐素 中式简易早餐 西式简易早餐 PART2 主食变化多 美味素米饭 美味素面食 PART3 家常素料理 凉拌真开味 清炒好滋味 什锦真够味 青菜也能烤 PART4 简易素汤品 快速简单喝好汤 美味西式浓汤 清心中式煲汤 PART5 幸福素甜品 中式甜汤 西式甜点

<<素食应该这样吃>>

章节摘录

插图：素食者在应酬时确实会有所不便，应酬场合的餐点不外乎大鱼大肉，甚至还得抽烟喝酒。其实，与客户和上司应酬时，可以不用勉强吃全素，吃方便素、锅边菜即可；只要温和而委婉地告知对方自己所坚持的饮食习惯，通常客户或上司不会予以为难。

如此一来，既可避免因为应酬而伤害自己的身体健康，顾客也因配合你的饮食习惯，减少吃大鱼大肉，甚至进一步认识了素食的益处。

最重要的是，不论是从从事何种类型的工作，强化工作能力、提升客户服务品质，才是长久经营职场生涯的正确方式，只靠应酬是无法在职场之路走得长久的。

不少人喜欢喝喜酒，不仅沾沾新人的喜气，也能借机与亲戚朋友团聚。

然而素食朋友要喝喜酒，往往会觉得不好意思，得劳烦主人准备素食餐点，造成他人的不便。

其实素食者不妨事先告诉新人自己吃素，餐厅通常会准备素桌提供素食朋友食用；也有贴心的餐厅会提供素食套餐，让素食朋友可以和熟识的朋友同桌共餐。

如果餐厅只提供素桌，而茹素的你又想跟熟悉的朋友同坐时，不妨去素桌盛装一些可食用的餐点，打包回自己的座位上吃，如此一来，既不会麻烦到新人。

<<素食应该这样吃>>

编辑推荐

《素食应该这样吃》：最天然的养生之道，最均衡的饮食方式六五四二，全面蔬食，让你素得健康!6
每天3-6份五谷根茎类食物5每天5份蔬菜水果类食物4每天4份蛋豆类食物2每天1-2份奶类食物追求健康,
均衡饮食是关键!5大原则仔细听看，让你避开素食的误区!原则1：正确饮食比例与分量：每日均衡
摄取6份五谷根茎类、5份蔬果类、4份蛋豆类、2份奶类。

原则2：多色食材的摄取：“6、5、4、2”分量搭配五色蔬果，营养更均衡。

原则3：百里饮食：尽量只用住家附近方圆100英里内生产的食材，避免食材在运输过程中时间及鲜度的
损耗。

原则4：少吃加工精致食品：天然食材所含的营养成分最安全。

并可避免黑心商品的危害。

原则5：适度烹调：生食容易残留微生物，不利健康；适度加热能让食物营养更容易被人体吸收。

<<素食应该这样吃>>

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>