

<<生食减肥书>>

图书基本信息

书名：<<生食减肥书>>

13位ISBN编号：9787222074286

10位ISBN编号：7222074287

出版时间：2011-8

出版时间：云南人民出版社

作者：吉川珠美

译者：吴怡文

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>

## <<生食减肥书>>

### 内容概要

生食减肥法的秘密

为上班族打造健康减肥美容大革命！

酵素是体内战士，可以排毒、抗老、减肥、改善异位性皮肤炎及白头发等问题……

身体酵素如果消失殆尽，人的生命也将结束！

只吃高温烹调的食物，完全无法补充酵素！

每天吃48 以下低温料理，才能达到瘦身、排毒、美肌、抗老化的功效。

本书告诉妳如何在“对的时间”吃正确的食物，即可永远保持“不复胖体质”。

不需要一天只吃两餐，就能拥有好气色、好身材！

你不可不知的生食减肥

晚餐饭后吃水果帮助消化？

错！

应该是早上吃水果。

多吃煮青菜会变瘦？

错！

高温烹调酵素死光光。

泡菜可以养颜美容？

对！

泡菜中含有八亿单位的乳酸菌。

水果连皮一起吃最好？

对！

吸收多酚更健康。

减肥也能吃巧克力？

对！

只要多补充酵素即可。

想分解淀粉该多吃什么？

白萝卜、高丽菜、山药、香蕉。

不复胖体质的生食饮食守则！

早餐吃水果、午餐吃淀粉、晚餐吃鱼肉—彻底解决便秘的烦恼！

菠萝、木瓜、奇异果三大酵素之王—不用刻意计算热量，多吃酵素食物！

皮肤越光滑，身体越轻盈—酵素力增加，异位性皮肤炎、老化问题通通不见！



## <<生食减肥书>>

### 作者简介

吉川珠美（よしかわ たまみ）

先后毕业于日本同志社女子大学家政学系、奈良女子大学研究所，曾担任大阪足球协会运动医学委员会营养师。

现为武库川女子大学、大阪女子短期大学与调理师专门学校的营养学讲师、Food Coordinator培训讲座讲师。

擅长针对运动选手进行营养指导及演讲，并从事写作、料理、菜单开发等工作。

1998年夏天，吉川珠美远赴法国进行运动选手养成系统的调查研究，并以推广“心灵和身体的营养补给”的饮食生活为目标。

她的著作包括《想要变得更强壮：国中、高中生选手专属的足球食谱》、《通过饮食来治疗贫血》、《克服忧郁！

让心灵变得更有元气的食谱》等。

### 译者简介

吴怡文

台湾政治大学广播电视系毕业，曾任杂志社副总编辑，现为自由文字工作者。

译有《巴黎时间旅行》、《时光胶囊》、《日本入门》、《极地的呼唤》等。

## <<生食减肥书>>

### 书籍目录

作者序 生食饮食法，找到最美丽的自己

推荐序 令人惊喜的生食饮食法

Part1 生食酵素减肥法，给你持久不复胖的窈窕曲线！

\*减肥前 先和生食&酵素做好朋友

生食，是健康能量的来源

吃生食，就能取得酵素

食物经过高温烹煮，酵素就会消失

常吃甜食会使味觉疲乏

\*减肥期间 生食吃法，决定瘦身的关键

早餐吃水果，可以净化肠道、通便顺畅

不用担心！

吃水果不会胖

多吃水果，可以预防中风

味噌、纳豆，酵素含量超丰富的极品

酵素在48 以上的热度，就会消失光光

香蕉由绿转黄，就是酵素的魔力

吃生食不会让体质变寒凉

别相信调理包可以减肥

\*生食减肥法的好处，绝对不会反弹

酵素能帮助大脑稳定进食

不断的抑制食欲，只会造成饮食过度

生食减肥，不必成为素食主义者

保持适量原则，减肥也能吃巧克力

\*生食减肥法，改变了我的人生

无止尽的追求瘦，只会让身心更疲惫

酵素能帮助排毒，彻底改善异位性皮肤炎

身体自然而然的爱上运动

生食生活，改善了长年失眠与忧郁

每天早上吃水果，一年成功减重10kg！

生食风潮，迅速在全球漫延

生食法，是最容易执行与维持的减肥法

Part2 体内酵素大革命，打造无毒的健康体质！

\*体循环时间表

摄取、同化、排泄，体内循环的三大时间

早餐是排泄时间，多摄取助排便的水果

午餐多吃米饭，以补充能量

晚餐请在八点以前完成，并以鱼肉为主

八点到清晨四点进食，将会导致代谢症候群

糖类、蛋白质分开摄取，就能促使消化顺畅

\*消化酵素、代谢酵素、食物酵素，体内的三大酵素

三种酵素，决定你的美丽与健康

当体内酵素用尽，生命也将随之结束

## <<生食减肥书>>

补充食物酵素，就可以增加代谢酵素

代谢酵素不足，就会变成易胖体质

\*消化酵素 负责分解食物

酵素只能在特定地方发挥作用

消化食物所需要的力量超乎大家的想象

\*代谢酵素 负责将营养素引导到各部位运用

酵素，是维持身体健康的幕后大功臣

借着代谢酵素，重新唤起味觉

代谢酵素，具有解毒的功能

代谢酵素可以有效预防疾病

代谢酵素，拥有美肌、抗老化的能力

\*利用食物酵素，提高减肥的效率

木瓜、菠萝、奇异果，拥有大量酵素的水果

\*让酵素发挥更高的功效

摄取食物酵素还不够，辅酶也非常重要

摄取维他命，让生食生活更加助力

暴饮暴食，必须三天后才能恢复健康

Part3 生食酵素新吃法，让你爱上轻饮食！

## &lt;&lt;生食减肥书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：「生食」,简单来说就是「生的食物」。

因为是「活的」所以充满能量!肉、鱼、水果、蔬菜.....,我们每天都要食用各式各样的食材。

食材是身体的粮食,如果停止进食,我们就失去继续活下去的能量。

虽然大家都了解这一点,然而,因为「进食」这个动作一直很理所当然地被不断重复着,所以,我们很容易就会忘记它的可贵之处。

我想应该有许多人都曾经因为埋首于忙碌的工作,或是以没有时间为借口,三餐只求填饱肚子,这种进食方式是非常不正确的。

究竟什么才是正确的进食方式呢?

首先,我们必须再度回想一下「进食」这个行为本身的重要性。

进食,就是得到生命。

不管是肉类、鱼类、蔬菜和水果,所有的食材都是有生命的。

在被吃进嘴里之前,它们和人类一样都是生物。

肉类、鱼类是长成动物外型的肌肉,蔬菜不仅是植物的叶子、也是果实.....。

然后,这些东西将进入人体,变成我们的血液和肌肉.....,也就是说,我们必须吃入够完整的营养素,才能有益身体健康。

当我们试着想象这个过程时,就会惊地发现食材们为我们的身体带来的旺盛精力,让我们体力充沛,而且你应该也可以很自然地理解到,进食这件事不应该被草率对待。

身体是由我们过去所吃下的东西所打造而成的。

而且,未来的身体也和我们眼前的食材有着密切的关系。

接下来,就让我们来谈谈生食。

生食,即英语的「RawFood」。

直接翻译便是「生的食物」。

为什么现在要特别注意生的食物呢?

那是因为在生的食物中,蕴含着许多「生物」本身的能量。

只要我们稍微想象一下就可以很容易解开其中的运作机制。

以莴苣来说,刚摘下的清脆叶片应该比放了一段时间的萎软叶片含有更多的营养吧?

生食的基本概念就和这个印象一样;借着尽量摄取接近活着时的状态的食物,以最大的限度来利用它们所含有的营养素,这是从最新的营养学所归纳出的饮食方式。

<<生食减肥书>>

编辑推荐



<<生食减肥书>>

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>