第一图书网, tushu007.com

<<我享素>>

图书基本信息

书名：<<我享素>>

13位ISBN编号：9787501973934

10位ISBN编号：7501973938

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王乙童

页数：219

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

五年前，有人曾在餐桌上对我说他是素食者，这让我在心里偷偷嘀咕，他可能是有什么信仰吧，不然为什么吃素呢？
而现在，谁要说自己是素食者，我的第一个念头是这个人很“重视营养和健康”，第二个念头是他很“环保”，很有“爱心”，第三个念头是他很讲究“生活品质”，第四个念头就是他的生活态度“健康端正”，无不良嗜好。
总之，好感多多！
在欧美等国家，素食风早已流行了十多年，越是讲究生活品质、关注健康的都市人，就越有可能是一位素食者。
素食在两方被推崇为是一种负责任的生活态度，很多年轻人更是把素食作为一种健康、环保、时尚的生活方式，以素食为荣。
早些年曾看过一部美国影片《马语者》，这部1998年出品的经典影片由好莱坞著名影星罗伯特·雷德福执导并主演，影片中有一段这样的对白：“……如果她们待下去就需要食品。”“有什锦沙拉，我认为从纽约来的女人只吃什锦沙拉……”在那个时候，素食在纽约的时尚女性中就已经很流行，从而使得生活在两部乡村的人对于来自大都市的女人会有这样的认识。
也许是素食在欧美的日常生活中已经太过普及，在欧美的很多影视作品中，能很容易看到关于素食话题的日常生活情景。
在好莱坞，有不少影视巨星都是素食者，如天使般的好莱坞女星娜塔莉·波特曼、精灵王子奥兰多·布鲁姆、蜘蛛侠托比·麦奎尔、西班牙女星佩内洛普·克鲁兹，还有流行音乐天后麦当娜、coldplay乐队主唱克里斯·马丁等都是素食的拥趸者。
欧美等发达国家的饮食以肉类食物为主，人们因为饮食习惯而受到心脏病、癌症和肥胖的困扰，癌症和心脏病已经成为人类最致命的杀手，而肥胖不仅影响个人的健康，也影响到一个人的寿命。
在美国，肥胖已经成为了普遍的社会问题，有60%的美国成年人超重，1／4的人口患有肥胖症，导致美国政府每年仅因肥胖和肥胖导致的相关疾病支出的医疗费用就高达750亿美元，每年有近307人过早死于与肥胖有关的各种疾病。
食素已被医学证实可以减少患肥胖症、高血压、心脏病、糖尿病以及癌症等疾病的几率，有助于抑制甚至治愈一些疾病如糖尿病、痤疮、便秘、高血压以及肥胖症等疾病。
因为果蔬和五谷杂粮中除了富含各类营养素，还含有大量的纤维素，使营养素容易被身体消化和吸收，而不会造成营养过剩和消化负担，还可以净化血液，促进体内新陈代谢，促使肠内残留的有害物质及时排出，身体不容易囤积毒素，减少内脏负担。
所以，经常素食的人会感觉身体的抵抗力增强，不易感冒，头脑清晰，反应敏锐，身心轻松，不容易困乏，皮肤细腻，看上去比实际年龄年轻。
在越来越庞大的素食人群中，很大一部分人群选择素食是为了健康，都市的时尚女性选择素食是为了保持身材、使皮肤健康漂亮，中老年人选择素食则是因为认识到素食，更有助于健康长寿。
有数据表明，素食的人还会更聪明，因为让大脑细胞活跃的主要养分是谷氨酸、B族维生素和维生素C，这些养分可以提高人的专注力，增强人的判断力，而这些营养的丰富来源主要是谷物类、坚果类和蔬果类。
科学在不断进步，人们的健康观念也在不断发生改变，曾经的营养膳食内容也悄然发生变化。
虽说十多年来健康素食的理念似乎是从欧美等发达国家风行开来，但是，素食并不是欧美发达国家人们的专利。
在中国，从古至今的养生家们都提倡：要健康长寿，贵在“少肉多素”。

内容概要

食素已被医学证实可以减少患肥胖症、高血压、心脏病、糖尿病以及癌症等疾病的几率，有助于抑制甚至治愈一些疾病如糖尿病、痤疮、便秘、高血压以及肥胖症等疾病。
因为果蔬和五谷杂粮中除了富含各类营养素，还含有大量的纤维素，使营养素容易被身体消化和吸收，而不会造成营养过剩和消化负担，还可以净化血液，促进体内新陈代谢，促使肠内残留的有害物质及时排出，身体不容易囤积毒素，减少内脏负担。
在越来越庞大的素食人群中，很大一部分人群选择素食是为了健康，都市的时尚女性选择素食是为了保持身材、使皮肤健康漂亮，中老年人选择素食则是因为认识到素食，更有助于健康长寿。

书籍目录

爱吃素，爱环保——田原我行我“素”的80后新锐总裁——罗浩素食，我们的爱情红线——国囝子玉39年不变的选择——杨景成“别吃朋友”，摇滚人的柔情——优质大豆尊重，让身心与天地靠得更近——常松愈素愈美丽——姜培琳科普作家的“素”度——郭耕素食馆的“开荒”人——谢一源一个驻足带来的改变——Jari细味素人生——麦景婷“令狐冲”的健康之选——吕颂贤瑜伽导师小谈素——林晓海清华学者的饮食理念——蒋劲松素妈妈，素宝宝—一张丽萍他是王老师——王劲松亿万富翁的快乐，无关财富——陈光标洗耳聆听，禅与生活——明奘禅师后记

章节摘录

爱吃素，爱环保——田原　　两年前，我突然想试一试吃素，因为身边有一些吃素的朋友，她们的状态很好，然后就觉得为什么自己不尝试一下。
正好那个时期，因为工作和学习上的一些事情压力很大，身心都觉得累。
结果，一试就觉得特别好，两年就没间歇，就这么自然地一直吃下来了。
我能这样自然地接受素食，并没有像一般人那样排斥素食，我想是因为我在没吃素以前就知道吃素是很好的，知道吃素要比吃荤健康很多，知道这是特别健康和科学的饮食方式，只是自己一直没有去做。
对我来说，两年后开始食素也不晚。
在国外，很多大牌明星都是素食者，比如coldplay的主唱、基努·里维斯、娜塔莉·波特曼等。
环保和素食在国外，都是很时尚的概念，但在国内，很多人一听你吃素，首先就会把你往宗教那里想，会觉得你吃素比较怪，对素食了解的人太少了。
当初，我吃素的时候，家人也是反对，只能慢慢和他们沟通，耐心给他们讲，让他们了解。
后来我发现，对家人的影响并不在于你说了什么，真正影响他们的是，看到我的皮肤确实比吃素以前好，而且我整个的状态也比以前好很多。
我在没吃素以前，有很多时候心情不好，会有很多不好的情绪，因为工作会有很多焦虑，经常会睡不着。
我现在每天睡六个小时就好了，主要是睡眠质量变好了，很少失眠了，焦虑虽然不是完全消失，但是不会像以前那样有那么多不好的情绪，心态和以前不同了。
我现在觉得，一切都可以解决。
我觉得，生理上吃素会健康，如果心理上也吃素，心态就会很好。
素食，无论是从心理上还是身体上，都是能给你减轻好多负担的一种饮食方式。

编辑推荐

《我享素：素者至美 朴者无敌》由姜培琳、田原、吕颂贤、陈光标等19位来自不同行业领域内优秀人士联合推荐的素食经历与健康环保理念。
同步全球低碳饮食新风尚，享受健康、绿色、环保的生活方式。
一种由低碳饮食带来的建康、自然、绿色的全新饮食理念　　一种由低碳生活带来的时尚、环保、品质的全新生活方式　　对未来，我们的要求更高——不仅要健康、要绿色，更要环保!　　素，不是单调，而是丰富；它是一种态度，更是一种深度。
它是绿色，因为，绿色是活力、是清新、是自然、是春天、是健康、是希望……　　有一种生活态度，更值得细细品味……走近他们，了解不一样的世界

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