

<<生食>>

图书基本信息

书名：<<生食>>

13位ISBN编号：9787504728524

10位ISBN编号：7504728527

出版时间：2008-5

出版时间：中国物资出版社

作者：（韩）黄圣周，朴美贤 编著

页数：148

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>>

### 内容概要

现今的饮食方式使人们远离大自然，也使食物失去了原有的机能。

人们急需以能够防病、治病的天然饮食方式代替诱发疾病的不良饮食方式。

素食、生食代替肉食、熟食，将使人获得健康和宁静的人生。

本书作者对通过各种生食方式来预防和减少食源病有着浓厚的兴趣，并为探索生食的科学依据进行了多年的研究。

通过研究，发现生食方式在很多方面明显优于以熟食为主的饮食方式，并得出生食是一种值得推荐给现代人的饮食方式，合理运用生食可发展为一般人理想的饮食方式的结论。

更为重要的是，基于“防病胜于治病”的观点，可以期待通过生食改善饮食方式，为大众健康做出重大贡献。

## 作者简介

黄圣周，韩国预防医学博士，预防医学学者韩国权威免疫治疗学专家，毕业于汉城大学医学，1985年获医学博士学位，曾任汉城大学医学院，翰林医科大学预防医学科教授及韩国总统专月医院预防医学科主任。

1992-1993年在德国研究全人治疗学(Wholistic Medicine) 和癌症免疫疗法。

后

## &lt;&lt;生食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生食概述 一、生食的定义 1.关于生食 2.生食与火食 二、生食起源与发展趋势 1.生食的近代起源 2.生食的发展趋势 三、生食的优点 1.有生命的天然食物 2.权威验证 3.生食后分类疾病的临床结果和成功案例 四、生食为什么有那么多优点 1.生食符合10大健康要素 2.生食作为健康食物的秘密 五、值得推荐的生食材料第二章 生食疗法 一、癌症与生食疗法 二、肠道疾病与生食疗法 三、肝脏疾病与生食疗法 四、糖尿病与生食疗法 五、循环系统疾病与生食疗法 六、过敏症与生食疗法 七、胃病与生食疗法 八、成长期疾病与生食疗法第三章 生食与现代人健康 一、生食与纤体 1.四种体重计算方法 2.生食为什么能减肥 3.生食减肥养生食谱 二、生食与排毒 1.排毒建议 2.排毒饮品推荐 三、生食与瑜伽 1.瑜伽专家如是说 2.瑜伽生食食谱 四、生食与白领健康 1.不跟早餐抢时间 2.生食+运动,治疗习惯性便秘 3.生食+运动,摆脱亚健康第四章 正确的生食方法 一、适合生食的食物 1.谷类(Cereals) 2.蔬菜类(Vegetables) 3.菌类(Mushrooms) 4.藻类(Sea Weeds) 二、生食对身体的适应反应 三、正确挑选生食 1.有机农业产品 2.未经精加工的整体植物 3.多种原材料 4.尽量采用新鲜材料 四、生食注意事项 1.哪些食物不宜生食 2.生食的制作方法 3.冷冻干燥法附录 名家生食经验

章节摘录

第一章 生命概述 一、生食定义 1.关于生食 生食，即“有机种植”的新鲜蔬果和谷类不经过烹饪直接生吃。生的食物能够最大限度地保留各种营养素，促进人体新陈代谢正常化，除去各种废弃物，有效预防糖尿病、癌症、肥胖、便秘等现代人疾病，帮助身体维持健康状态。生食是最佳的天然食品。比起一般食品，天然食品对身体更有好处。构成生食存活的营养素，包括胚芽、酶、叶绿素、食用纤维、维生素、无机物、植物性生理活性物质（Phytonutrient）等，这些营养素大部分很容易在加热时被破坏，因此只有在生食中才能

## <<生食>>

### 编辑推荐

著名的生食专家劳拉·安格尔博士，是泛美自然疗法医学院创始人，她曾患癌症，医生认为无治愈希望。

于是她放弃了其他医疗措施而采用“生食疗法”，一日三餐都吃生食(水果、蔬菜等)，坚持数年之后，奇迹出现。

肿瘤消失了。

之后，她以其独树一帜的生食疗法使数千名来自各国的心脏病、糖尿病和癌症病人获得康复，并因此荣获诺贝尔基金会奖励。

据报道，目前美国有10余万名癌症病人采用生食疗法，许多人因此而赢得了生机。

劳拉·安格尔博士认为：新鲜蔬菜和水果可以提供人体所需的全部营养，生食新鲜蔬菜，水果是防治许多“现代病”的最佳方法。

#### 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>