

<<素食养生事典>>

图书基本信息

书名：<<素食养生事典>>

13位ISBN编号：9787506460736

10位ISBN编号：7506460734

出版时间：2010-1

出版时间：简芝妍 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：简芝妍

页数：251

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

你吃素吗？

过去许多人认为吃素是老年人的专利，甚至还有人认为，吃素是十分过时的。

如果你还持有这种刻板认识，那么要赶紧阅读本书了！

你知道吗？

世界各地的素食者数量，目前正在快速增长。

亚洲各地席卷起一股以素食为主的饮食风潮，包括原本就习惯吃素的国家如印度，以及原本偏重于肉类饮食的西方国家，如德国与美国，近年来也有许多人纷纷加入了素食的行列。

当今世界各大城市，素食食品店与素食餐厅，如同雨后春笋般冒出来。

就连以香肠与汉堡闻名的德国民族，现在街头巷尾开店速度最快速的是素食连锁餐饮店！

许多世界知名的影星都开始茹素，吃素形成一股时尚的风潮，纽约顶尖的餐厅与酒吧，现今也都因适应日益增长的吃素人数，而纷纷推出素食的餐点来迎合市场潮流！

其实在世界很多国家，吃素很少是因为宗教的缘故，他们大多是基于追求更健康的生活状态：再者还有人是基于保护地球的缘故，希望通过多食用蔬食，来降低肉类对于环境造成的冲击。

## <<素食养生事典>>

### 内容概要

《素食养生事典》特点：46种蔬果智慧健康素食。  
食疗效果、选购方法、营养分析、饮食宜忌等，常见的46种蔬果怎么吃能最大限度地发挥食疗作用？  
内容完整详尽，全面解答您的疑惑。  
最受欢迎素食排行榜上的菜品及食材。  
164道最受欢迎的健康美味素食大集合。  
46种食材营养大揭秘，每种食材特别附2道养生素食做法，简单易学。  
16道超人气异国风味素食。  
法国、意大利、日本、韩国、印度……16道异国风味养生素食，带您吃遍全球素食佳肴，享受不一样的健康好滋味。

## &lt;&lt;素食养生事典&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 吃对素食，健康加分 Chapter1 健康吃素Q & A Chapter2 走近素食素食是什么?为什么要多吃素?新型态的“弹性素食”风潮6大类素食食材吃出营养均衡的素食五色蔬果的疗效天然素食给你健康活力Chapter3 素食对人体7大保健作用保健作用1 素食是排毒高手保健作用2 素食是最好的保养品保健作用3 素食给你苗条身材保健作用4 素食能防癌抗癌保健作用5 素食健脑，防老年痴呆保健作用6 改善痛风、胆结石保健作用7 降低心血管疾病罹患率Chapter4 这样吃素最营养素食者需补充的营养素Part2 天然食材吃出健康活力美容抗老好食物橙子靓白除斑美颜佳品甜橙菊花茶橙香茶饮猕猴桃美自抗老珍果猕猴桃茶猕猴桃香柠露樱桃补血润色，女性必吃樱桃香橙汁粉红佳人樱桃露小黄瓜瘦身排毒超人气黄瓜薏米饭鲜果沙拉强身健体好食物油菜高钙帮助发育成长香菇烩鸡毛菜油菜蛋花汤豆腐大豆卵磷脂补脑健脑香菇豆腐汤豆腐豆苗汤杏仁亚麻油酸润肤抗老养生杏仁茶牛奶杏仁粥成长发育好食物圆白菜高膳食纤维整肠人体清道夫凉拌圆白菜丝什锦蔬菜汤芦笋消除疲劳的活力蔬菜奶香芦笋汤辣炒芦笋牛奶高钙营养健康满分牛奶炖银耳花生奶香菇蒸蛋提升免疫力好食物菜花、西兰花十字花科植物之王清炒菜花、西兰花罗勒拌西兰花蒜杀菌排毒效果第一名蒜味土豆泥排毒蒜香粥橘子预防感冒优质水果元气橘子汁橘香绿茶绿茶防癌抗氧化的健康饮品清香茶叶粥苹果绿茶健脑益智好食物金针菜对抗自由基的黄金食物健脑金针茶金针蛋花汤核桃养生健脑美肤圣品豌豆核桃糊核桃莲子粥鸡蛋丰富营养集一身翡翠蒸蛋奶酪蛋花汤消除压力好食物茄子维生素P改善心血管病塔香茄子凉拌蒜香茄子生菜高膳食纤维排毒整肠小菜清烫生菜素蚝油拌生菜洋葱保护身体不受病毒侵袭洋葱炒蛋焗烤洋葱蒜香饭燕麦纾压安神营养谷物什锦水果麦片粥红枣麦片粥缓解疲劳好食物柠檬高维生素c减压的美白水果蜂蜜柠檬茶莓果柠檬汁梅子梅子医生健胃整肠紫苏梅手卷酥炸梅肉香菇红豆含铁丰富补血暖身桂圆红豆粥美颜红豆饭姜温热身体治感冒红枣姜汤姜汁糯米粥促进消化好食物苦瓜开胃健脾消暑白玉苦瓜沙拉蜂蜜苦瓜汁菠萝菠萝酶打造好身材香瓜菠萝汁菠萝酸奶葡萄柚酸甜多汁整肠好帮手红酒醋拌香柚蜂蜜葡萄柚汁紫苏芳香的天然消化良药开胃紫苏茶酥炸紫苏茄排毒杀菌好食物丝瓜减脂消肿美味夏蔬番茄丝瓜蜜凉拌丝瓜冬瓜低糖低脂降血压冬瓜皮排毒汤消暑冬瓜茶大白菜提高人体排毒能力醋渍白菜香菇烩白菜韭菜温补蔬菜提振食欲活力韭菜汁高纤韭菜粥菠菜保持活力的美颜蔬菜翠绿菠菜粥菠菜蘑菇汤竹笋高膳食纤维的便秘救星竹笋萝卜汤凉拌鲜笋绿豆排毒美肤去火气南瓜绿豆汤绿豆酸梅饮西瓜消暑解渴超人气西瓜梨汁冰镇鲜果汽水补充体力好食物糯米调整气血养生谷物枸杞糯米粥滋补灵芝饭紫米体虚者的补身圣品姜汁紫米粥紫米桂圆粥红枣强身健体改善贫血红枣枸杞茶花生红枣粥山药黏液蛋白防止动脉硬化山药红枣泥山药生菜沙拉银耳丰富胶质润肤养颜美肤银耳鸡蛋羹银耳莲子汤润肠通便好食物芋头当主食可提供饱足感开胃芋头粥香葱芋头芦荟改善便秘、美容保健芦荟蔬果汁水晶芦荟拌花生秋葵整肠保肝养生蔬菜凉拌糖醋秋葵核桃炒秋葵木瓜木瓜酶营养加分木瓜牛奶橘香木瓜饮Part3 生活保健 素食食疗篇感冒凉拌糖醋萝卜丝元气洋葱粥贫血枸杞炒圆白菜葡萄干蒸枸杞手脚冰冷红萝卜姜汁烫青椒慢性疲劳醋味黄豆芽美容蔬菜汤压力过大香蕉牛奶纾压花生燕麦粥排毒黄豆魔芋排毒粥胡萝卜炖海带增强免疫力油菜烩香菇热炒木耳白菜视力保健胡萝卜奶油浓汤枸杞黄芪明眸茶头发保养美发核桃粥黑芝麻糊Part4 慢性病症，素食食疗篇胃溃疡土豆保健饮健胃番茄汁胆固醇过高凉拌番茄黄瓜蒜泥白菜糖尿病清心苦瓜茶香炖南瓜.....Part5 幸福素食主义附录 加工素食产品简介

章节摘录

插图：Part1 吃对素食，健康加分Chapter1 健康吃素Q&A吃素不够营养吗？

孕妇可以吃素吗？

以下列出吃素食常见的各种问题，解答你对吃素食的疑惑。

怀孕期间可以吃素吗？

建议采取蛋奶素，从奶蛋中补充维生素B12A怀孕期间若想吃素，建议采取蛋奶素。

因为维生素B12大多存在于动物类食品中，如果采取严格纯素饮食，可能会导致维生素B12不足。

此外，怀孕中的女性需要较丰富的蛋白质与热量，建议多摄取足够的黄豆与豆制品，并补充牛奶，以确保蛋白质的摄取足够。

此外，怀孕与分娩的过程中需要大量的铁元素，因此怀孕女性应该多补充铁，建议多从黄豆、红枣、黑糯米、葡萄干、黑芝麻中摄取，并搭配含维生素C的食物一起食用，才能确保铁充分被人体吸收。

产妇吃素要怎么坐月子？

多吃深绿色蔬菜帮助补血，还能改善便秘A怀孕期间因激素变化，会出现肠道蠕动变慢的便秘症状，而蔬菜中的纤维质较多，多摄取将有效的改善便秘。

坐月子期间多吃含有蛋白质的黄豆制品牛奶、蛋、豆类与坚果类，并摄取添加铁的调配谷类食品、深绿色蔬菜、芝麻、全麦食品等，有利补血。

此外，也可以多补充色彩鲜艳的蔬菜如胡萝卜、彩色甜椒、红凤菜、苦瓜等，能获得到充足的维生素A。

多吃胚芽米类谷物，能获得充足的B族维生素。

<<素食养生事典>>

编辑推荐

《素食养生事典》：19种素食对症食疗法+11种烹饪秘笈大公开。  
164道健康养生素食 + 46种素食食材营养剖析人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书吃出活力健康满分吃素食，流行病远离您新素食主义保护地球 节约金钱 身体健康 天然无毒 有机养生 健康安全 营养高纤 少油低脂

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>