

<<这样吃素最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃素最健康>>

13位ISBN编号：9787506471497

10位ISBN编号：7506471493

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：久久素食机构

页数：242

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>

## <<这样吃素最健康>>

### 内容概要

素食能使您更苗条。

节食或禁食是常用的减肥方法，不利于身体营养的补充，人需要进食是身体的自然需求，强迫自己节食来减肥，身体的需要不能被满足，虽然短时间内可能会减轻体重，但压抑过久却会导致相反结果，影响新陈代谢，令新陈代谢减慢，甚至有发生厌食及暴食症的可能。

素食减肥法既能到达减肥的效果，又能够保证您得到充分的营养。

是科学合理的健康减肥方法。

<<这样吃素最健康>>

作者简介

任月园生活图书资深主编。

## <<这样吃素最健康>>

### 书籍目录

第1篇 为什么要吃素 远离生命不可承受之痛——疾病 病从口入，吃错食物是最大的疾病成因  
素食有利于保持体内的酸碱平衡 12种常见的与饮食习惯有关的疾病 保持美丽苗条 素食是天然有效的美容护肤品 多吃不怕胖，享受丰盛的瘦身盛宴 素食跟长寿有关系吗 素食含有丰富的能延缓衰老的抗氧化剂 素食是减轻压力的良“药” 素食vs聪明的大脑 食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧 素食令人聪敏的科学依据 营养学家如是说 《中国健康调查报告》膳食与疾病有着惊人的关系 柯林·坎贝尔博士的建议 吃对食物可以救命 激活味蕾，走入令您欣喜的味觉世界 挣脱对辛辣肥甘的嗜好 品尝大自然的美妙芳香 发挥素食的神奇治愈力 素食是副作用最小的“药” 素食是最佳的清肠排毒剂 素食唤醒人体的自愈功能 做个环保卫士 少吃一块肉，就是做环保 低碳生活，素食先行 让内心充满爱 收获喜乐平安的人生 素食使人性情温和，内心喜悦 素食者大多与人为善第2篇 怎样科学地吃素 了解素食者 用心选择食物 不同食物直接影响到人的身体和心理 悦性食物——赋予人体生机和能量、愉悦身心 ……第3篇 营养和美味兼得：健康素食DIY

## <<这样吃素最健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：冠心病是最常见的一种心脏病，发作时胸腔会产生一种压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂、后背和胃部。

可想而知其滋味是如何痛苦，不单如此，严重的患者还可能因为心力衰竭而危及生命。

引发冠心病的一大原因是摄入过多的高胆固醇食物和吸烟。

这些不良的饮食习惯会使脂质代谢紊乱，致使冠状动脉粥样硬化，进而让心肌机能产生障碍。

合理饮食，控制高胆固醇、高脂肪食物，多吃素食，则可以预防冠心病的发生。

糖尿病糖尿病是一种慢性代谢疾病，其发病的根本原因尚不清楚，但可以确定的是：它的发生跟饮食是否合理有着密切的关系。

肥胖的人士更容易患糖尿病，所以，爱吃高脂肪、高蛋白、高热量食物的朋友可要注意了，得把好人口关，把体重控制在标准范围内，以增强机体的抗病能力。

慢性胃炎慢性胃炎是一种慢性病，有人认为它不治也没有关系，挺挺就过去了，殊不知忽视它的后果是让胃癌的发病率大大提升。

现在，有很多年轻人爱吃冷饮和辛辣的食品，其实这只能幸福了我们的舌头，却苦了可怜的胃。

如果把最初健康的胃比作一个光亮的“容器”，如果您不注重保养它，它就会被吃进去的刺激性食物摧残得斑驳不堪。

## <<这样吃素最健康>>

### 编辑推荐

《这样吃素最健康》：生命对每个人来说，只有一次。

选择健康、快乐过一生，就从选择好的饮食习惯开始。

让您更苗条、更健康、更聪明、更快乐的饮食指南。

一本让你轻松健康的素食书。

吃素是一种健康的选择。

素食不但赐予我们健康，更带给我们心灵上的滋养，让我们更有爱心，更平和，更快乐。

<<这样吃素最健康>>

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>