

<<瑜伽饮食健康密码>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽饮食健康密码>>

13位ISBN编号：9787506475631

10位ISBN编号：7506475634

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：久久素食编委会

页数：236

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>

<<瑜伽饮食健康密码>>

内容概要

如果在练习瑜伽的同时，还能搭配瑜伽饮食，那就更好了。

瑜伽饮食可以辅助瑜伽练习，帮助练习者找到美妙的身心平衡状态。

在食物选择上，瑜伽饮食很注意酸碱度的平衡，建议大家多吃些碱性的水果蔬菜，并追求食材的丰富多样化，供给均衡的营养，从而长久维系身、心、灵的健康。

《瑜伽饮食健康密码》是“久久素食丛书”之一，是一本让你轻松健康的素食书，给您提供科学、权威的指导。

素食就是一把钥匙，它可以帮助您叩开健康之门，让您的身体机能向着更完善、更有条理的方向发展。

一句话，素食可以帮您塑造苗条、健康、聪明、快乐的崭新人生，您不想尝试一下吗？

<<瑜伽饮食健康密码>>

作者简介

白华宽 华夏文化促进会副秘书长冯建华 中国农工民主党中央文化委员会委员 民俗学者黄瀛 中国食文化研究会素食文化委员会秘书长 中国素食联盟副主席兼秘书长金艳 中国保健协会认证高级营养保健师朴吉春 《现代健康》杂志社执行社长（备注：未参加《食素结佛缘》一书的编写）任迎晨 国际瑜伽研究院认证瑜伽教练任月园 生活图书资深主编 《现代健康》杂志专栏作者熊莹莹 亚洲瑜伽协会认证高级瑜伽理疗师原巧霞 中国保健协会认证高级营养保健师

<<瑜伽饮食健康密码>>

书籍目录

第一篇 不一样的瑜伽饮食观

饮食是瑜伽体系中的重要部分

不同体质的人需要不同的能量

瑜伽注重素净清淡的饮食方式，主张人们吃素食

第二篇 食物与身体、心灵息息相关

食物连通人的身、心、灵，影响性格

“六味”影响身体与感觉

了解食物的颜色和阴阳，正确食用平衡身心

第三篇 食亦有“道”：实践瑜伽的饮食方式

均衡饮食：你应该知道吃什么、怎么吃

断食：净化和修复身心的大秘密

第四篇 摄取充满生机和能量的食物

生命养护之本：五谷杂粮

瑜伽修习者不可或缺的蔬菜

凝结天地精华的“宝物”：水果

充满能量的坚果种子

第五篇 全心全意烹调美味：瑜伽食谱DIY

瑜伽营养菜肴

瑜伽营养粥羹汤

瑜伽营养饮品

瑜伽营养主食

<<瑜伽饮食健康密码>>

章节摘录

食用坚果，避免营养缺乏 许多人怕吃坚果，主要是嫌它热量高，会发胖。但在以素食为主的瑜伽修习者眼里，坚果外表虽很坚硬，但内心却很“丰富”。素食者如果饮食搭配不合理，便会出现蛋白质和脂溶性维生素摄入不足等状况，此时可以多食豆类，还可以增加坚果的摄入量。

坚果是植物的精华部分，营养丰富。

它一般可分为两类：一是树坚果，即我们常吃的核桃、板栗、腰果、杏仁、松子、白果（银杏）、开心果和榛子等；二是植物种子，即我们常吃的花生、南瓜子、葵花子和西瓜子等。

在美国《时代》杂志评选出的现代人的10大营养食品中，坚果就位列其中。

经常吃坚果，对人体健康大有好处： 第一，补脑益智。

脑细胞由60%的不饱和脂肪酸与35%的蛋白质构成。

因此，大脑发育最需要不饱和脂肪酸。

坚果就富含不饱和脂肪酸，此外，它还含有15%~20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，它们均是构成脑神经细胞的主要成分。

坚果中还富含对大脑神经细胞有益的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E和微量元素钙、磷、铁、锌等。

因此，经常吃坚果，可以改善脑部营养。

第二，清除自由基。

自由基非常活泼，具有强氧化性，会损害机体组织和细胞，进而引发慢性疾病和人体衰老。

研究表明，一些坚果（如葵花子）有较强的清除自由基的能力。

第三，改善视力。

眼睛的睫状肌对眼球晶状体具有调节作用，而睫状肌的调节功能有赖于面部肌力，面部肌力的增强则得益于咀嚼强度，因此，咀嚼强度能在一定程度上提高视力。

所以，要想改善视力，就要多吃较硬的食物，并对食物进行充分地咀嚼。

如此一来，坚果就是一个不错的选择。

第四，调节血脂。

美国大杏仁等坚果对高脂血症患者的血脂水平和载脂蛋白水平具有良好的调节作用。

第五，降低发生Ⅱ型糖尿病的危险。

坚果中富含不饱和脂肪酸和其他营养物，有助于改善血糖和胰岛素的平衡，因而可降低Ⅱ型糖尿病的发病率。

<<瑜伽饮食健康密码>>

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>