

<<不吃饱的生活>>

图书基本信息

书名：<<不吃饱的生活>>

13位ISBN编号：9787534593345

10位ISBN编号：7534593344

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：顾奎琴

页数：316

字数：407000

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>

## <<不吃饱的生活>>

### 内容概要

恶有恶报？

No！

饿有好报！

不吃饱的生活

寿命是从嘴里省出来的

横扫欧美的生机饮食理念

未来中国饮食的主流观点

著名生机食疗专家教你吃出最潮最美最健康

所有人都该少吃了

我们都是有毒人

宿便毒素是万病之源

肠中常清，百病不生

暴饮暴食等于慢性自杀

不饱真为却病方

皇帝生病，也要“挨饿”

“生机饮食让我多活了35年”

你的食物就是你最好的药物

吃“原装”的食物

怎样自制生机果蔬汁

芽苗菜的十大保健功能

## <<不吃饱的生活>>

### 作者简介

顾奎琴——

曾任解放军总医院主管营养师二十年

从事临床营养、食疗文化研究三十多年

曾多年为国家领导人和党、政、军领导进行营养配餐和饮食治疗

国内多家企业和明星的健康管理顾问

在中央电视台多档栏目中做健康方面的系列访谈节目

原国家主席江泽民曾为她题写书名

内容简介本书从全新的角度提出“不吃饱”的生活理念，倡导生机饮食。

“生机饮食”近年来在欧美国家大行其道，已经成为健康饮食的代名词，它也必将成为中国未来饮食的主流观点，引领全民新“食”尚。

生机养生：指应用天然有机食物及自然养生的方法，为人体营造良好的生存环境，达到人体与自然的和谐、人体自身的和谐，从而提高人体与生俱来的免疫功能和自愈功能，又称“自愈养生法”。

生机养生是以非药物治疗法集清、调、养为一体的整体自然疗法。

通过生机食疗，清肠排毒，疏通人体经络，净化血液，通畅气血，调和脏腑，固本强身。

使人身心和諧，远离疾病，益寿延年。

同类书比较 《很老很老的老偏方》

《这样吃最健康》

《让榨汁机成为你的药房》

读者定位 年轻女性，家庭主妇，中老年人，以及其他各年龄层注重健康与生活质量的人

## <<不吃饱的生活>>

### 书籍目录

#### 第一部 我们是如何成为毒人的

- 我们都是有毒人
- 我们是怎样成为毒人的
- 宿便毒素是万病之源
- 体内毒素积存对健康的危害
- 怎样减少体内毒素堆积
- 人体重要的排毒器官及排毒措施
- 哪些习惯会使体内存毒
- 人体毒素积存的症状及评估
- 肠中常清，百病不生
- 排毒可悦色美颜
- 清肠排毒的饮食原则
- 日常生活中的排毒食物
- 排毒必须放弃的4类食物

#### 第二部 不吃饱是一种生活智慧

- 长寿只缘餐饭少
- 暴饮暴食等于慢性自杀
- 一日之忌，暮无饱食
- 早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少
- 寿命是从嘴里省出来的
- 所有人都该少吃了
- 不饱真为却病方
- 断食不是绝食
- 恢复机体平衡，增强自愈功能
- 断食为人体清洁保养
- 启动自愈功能，激发生命活力
- 断食——为身体清仓大扫除
- 皇帝生病，也要“挨饿”
- 生机度假——给身体放一个假
- 断食排毒四部曲
- 断食排毒的5项注意
- 生机故事

#### 第三部 我们要生机的饮食生活

- 我们要生机的饮食生活
- 生机饮食，焕发生命光彩
- 生机勃勃，远离疾病
- 少糖、少盐、少油的低温烹调生活
- 在逐渐减少中改变生活
- 饮食习惯的逐渐改变
- 生机食疗，健康环保
- “生机饮食让我多活了35年”
- 你的食物就是你最好的药物
- 免疫系统——自己最好的医生
- 维护好人体的免疫功能
- 生机饮食的原则

## <<不吃饱的生活>>

要吃得丰富多彩

吃完整的食物

吃“原装”的食物

五色食物滋养五脏

薯类的营养特点

不要选择长得一模一样的漂亮

不宜生吃的食物

果蔬汁是人体最好的清洁剂

果蔬汁养颜又瘦身

生机果蔬是天然的神经营稳定剂

改善酸性体质，净化人体环境

生机饮食让血管年轻

生命现象就是酵素活动的现象

酵素在人体内的重要作用

恢复因完全熟食而损伤的免疫

哪些因素会促进体内酵素的消

怎样自制生机果蔬汁

果蔬汁的饮用时间和注意事项

果蔬的农药真相

果蔬农药清洗法

不适合生机饮食的人群

生食的忧患

活体蔬菜——芽苗菜

餐桌上的一抹嫩绿

植物的营养精华

芽苗菜的十大保健功能

芽苗菜的吃法

自建家庭小菜园

以苜蓿芽的种植方法

不同体质的对症饮食

### 第四部 生机食材

水果

时令鲜蔬

坚果

花草茶

芽苗菜

五谷杂粮

动物类食物

其他天然有机食材

### 第五部 生机食谱

喝汁

菜肴汤羹

喝粥

怎样吃芽菜

## &lt;&lt;不吃饱的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：这是一个令人不安的时代。

我们所赖以生存的环境，充斥着各种毒素。

毒素在我们体内堆积，无声无息地侵蚀着我们的健康，蚕食我们的细胞组织及免疫系统，折损着我们的寿命。

因此可以说，我们是生活在一个被毒素包围的世界。

每个人的身体都有毒吗？

答案是肯定的！

每个人的体内都有不同程度的毒素，环境的污染、食物的污染，还有人体内代谢废物的蓄积，都是毒素的根源。

人来到这个地球上，要呼吸空气、喝水、进食，而且随着年龄的增长，人体逐渐衰老，排毒和解毒的功能也在降低。

所以，只要我们活着，我们体内就会有垃圾和毒素。

空气、水、食物以及环境中的毒素，在我们体内的累积是一个渐进的过程，对人体的伤害不会立即被我们察觉，我们也就忽略了它的危险性。

但是等到我们惊觉时，通常已是重病缠身、回天乏力了。

关于人体排毒的学说，目前医学界尚无定论。

一般认为，对人体有害的皆为毒。

人体每天在代谢过程中会产生一些废物，多种原因都可能造成体内毒素的堆积。

因此，及时将人体内的废物和毒素排出体外，有利于维护人体健康和延缓人体衰老。

现代医学研究证实：人体衰老与肠内毒素的产生与积存直接相关。

根据已为科学界承认的“人体慢性中毒”学说和各国大量的人体清理实践，国内外一些人体保健专家和学者断言：人人人体内都有垃圾。

任何人，如果不严格遵循科学的饮食原则，在吃喝上放纵自己，不能保持积极健康的生活方式，并且不能定期进行身体清理的话，那么，在他体内一定存在大量垃圾和毒素，至少也有几千克！

日本肠内研究报告指出：即使每天都排便，肠内也会滞留3—5千克的宿便。

现代社会，生活节奏快，竞争激烈，给人的精神造成巨大压力，人体免疫功能普遍下降，这些都会使人体的排毒系统功能受阻，造成毒素堆积。

做到肠道清洁，首先要保持大便畅通，最好有每天晨便的习惯，没有是不正常的。

因为早晨是人体大肠蠕动最快的时候，早晨把头天的食物残渣全部排泄掉，身体会感到轻松，精神也会感到愉悦！

目前，日本有近2000家人体清理馆。

在欧美国家，总统及夫人、政界要人、商界精英和演艺界的名人们，每年都会定期参加生机度假，进行人体清理。

我们是怎样成为毒人的 现实生活中很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道毒到底是什么，大部分体毒都藏在哪里。

有的人选择通过洗肠、吃药来排毒，这些方法都会对健康造成不利的影晌。

毒素既有外部环境带来的，也有人体自身产生的。

从饮食中来的毒素，即体内的毒 食物中的脂肪、蛋白质、糖等物质经新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。

人在进食后，食物在体内经不同的消化酶分解，其中食物中的精华——营养成分被人体吸收利用，其他废物或有毒物质被排出体外。

人体在消化食物，特别是消化肉类食物时会产生很多有害物质，如二氧化硫、氨素等，如果不及时排出体外，粪便中的水分及有害气体就会重新被肠腔吸收，对人体是有害的。

虽然肝脏可再对这些有害物质做一次解毒，但这样会加重肝脏的负担。

中医认为，体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素是万病之源。

## &lt;&lt;不吃饱的生活&gt;&gt;

消化道是人体主要的吸收、排泄器官，同时也是人体重要的排毒管道之一。

很多人可能都有这样的体会，当吃肉食多且大便又不很通畅时，由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味，这是由肉类的分解代谢产物二氧化硫等所致。

如果不是每天排便，或隔两三天才排便，就会产生大便干燥的现象，这是肠腔对大便中的水分进行重吸收的结果。

虽然肠腔的重吸收对维持人体体液平衡有一定作用，但粪便和尿液中的毒素被重吸收就会对人体造成危害。

研究发现：人体内约80%的毒素存在于肠道中，还有20%左右存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。

可见，保障肠道的清洁，也就减少了毒素对身体的损害。

(1) 蛋白质产生的毒素：蛋白质摄入过量，不仅会造成肝肾负担，还会造成氨素在人体内的累积。

氨素是一种强酸物质，会造成体质变酸，从而诱发高血压、中风、癌症等疾病。

健康人体液的pH值在7.35~7.4之间，呈弱碱性，当我们摄入过量的蛋白质后，会产生强酸的氨素，人体为了恢复正常的酸碱度，必须释放出碱来中和过量的酸，即释放出沉淀在骨头上的钙。

所以蛋白质摄入过量会导致骨质疏松。

人们认为多喝牛奶可以补钙，但美国人天天喝牛奶，还有五分之一的妇女患骨质疏松，这可能是由美国人饮食中高蛋白质的食物过多造成的。

(2) 脂肪产生的毒素：脂肪摄入过量，脂肪中的胆固醇会沉淀在血管壁上，造成血管壁变厚，从而导致动脉硬化或心脑血管供血不足，严重的还会引起中风。

胆固醇是细胞膜的重要成分，人体不可缺少，但过量摄入胆固醇会增加肝脏和心脑血管的负担，对人体造成伤害。

另外，脂肪在人体内堆积过多，还会使脂溶性毒素累积在人体内，这些毒素一旦堆积过多，不但会增加肝脏负担，还会使体质变酸，诱发疾病。

(3) 维生素产生的毒素：维生素按其溶解性被分为两大类，一类是水溶性维生素，一类是脂溶性维生素。

水溶性维生素溶于水，摄入过量也会随粪便、尿液排出体外，而脂溶性维生素溶于脂肪，一旦摄入过量，就会沉积在人体内，对人体造成伤害。

严重的会致人昏迷甚至死亡。

(4) 农药、重金属毒素：如杀虫剂、重金属、食品添加剂等。

这些毒素主要来源于我们日常食用的瓜果蔬菜。

一旦摄入过量，则会导致腹泻、乏力、呼吸困难，严重的还会导致昏迷。

(5) 世界卫生组织(WHO)公布的全球十大垃圾食品 油炸食品：食品经过高温后会破坏维生素，使蛋白质变性。

油炸食品中含致癌物3—4苯丙吡，经常食用可引发癌症。

同时，它也是导致心血管疾病的元凶。

腌制食品：腌制食品中含有大量三大致癌物质中的亚硝酸盐和亚硝胺，长期食用这类食品可引发肿瘤，并可导致高血压、溃疡和胃炎，增加肾负担。

加工肉制品(如肉干、肉松、香肠等)：含有三大致癌物质之一的亚硝酸盐(起防腐和显色作用)，可加重肝脏负担。

饼干糖果类食品(低温烘烤饼干、全麦饼干除外)：食用香精和色素过多，严重破坏维生素。

热量过多，营养成分含量低。

话梅蜜饯类食品含亚硝酸盐、防腐剂、香精。

## <<不吃饱的生活>>

### 媒体关注与评论

饮食自倍，肠胃乃伤。

(《黄帝内经》) 多寿只缘餐饭少。

(陆游) 所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

(《养生延年录》) 已饥方食，未饱先止。

(苏东坡)



## <<不吃饱的生活>>

### 编辑推荐

饮食自倍，肠胃乃伤。

（《黄帝内经》） 多寿只缘餐饭少。

（陆游） 所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

（《养生延年录》） 已饥方食，未饱先止。

（苏东坡） 两千多年前，医学之父希波克拉底告诉我们。

从事临床营养、食疗文化研究30多年国内多家企业的健康管理顾问。

<<不吃饱的生活>>

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>