

<<农民致富大讲堂系列>>

图书基本信息

书名：<<农民致富大讲堂系列>>

13位ISBN编号：9787543326125

10位ISBN编号：7543326124

出版时间：2010-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：刘宏森 编

页数：102

字数：82000

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>

## <<农民致富大讲堂系列>>

### 前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子。  
作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册，谈此问题也并非是多余的。  
其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”，吃和健康能说无关吗？  
吃是人生头一件大事，是延续生命的首要条件。  
尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里，早就把吃饭和吃药兼容在一起了。  
那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解，近来态度忽然有了个大转变，在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”，并对“自然疗法”也重视起来。  
于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。  
人们早就把食物能饱肚子，能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。  
后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。  
最近人们终于认识到：食物还可以调节机体功能，即主要包括增强机体的抵抗力，调节人体节律，防治疾病，恢复健康，抗御衰老这几方面的作用。并且将其称作生理活性功能，发现了食物的第三功能。  
这一认定极大地提高了食物的身价，评价某一食物的标准，也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病，对养生有哪些益处。  
这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。  
社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。  
这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。

## <<农民致富大讲堂系列>>

### 内容概要

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际，兼顾全国农业生产的特点，以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨，以多年、多领域的科研、生产实践经验为基础，突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂，图文并茂，尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。

本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域，使农民在家就可以走进专家的“课堂”，学到想要了解的知识，掌握需要的技能，解决遇到的实际难题。

<<农民致富大讲堂系列>>

作者简介

<<农民致富大讲堂系列>>

书籍目录

芽苗菜常识黄豆芽绿豆芽谷芽大麦芽香椿芽马兰头枸杞头花椒芽柳芽黄花龙芽豌豆苗荞麦苗萝卜苗苜蓿地瓜儿苗荠菜竹笋茵陈蒿蕨菜蒜苗刺儿菜

<<农民致富大讲堂系列>>

章节摘录

嫩的器官可供食用。

并将这一类食品冠以“芽”、“头”、“梢”、“尖”、“脑”等名字，以表示其品质鲜嫩、口感清脆、营养丰富等特点，这就为芽苗类蔬菜早早地划定了一个大致的范围。

近些年来，不少国内知名学者也纷纷撰文介绍芽苗菜的来龙去脉。

一些权威学术团体也在反复研讨制定芽苗菜的定义与包括的范围。

如果要深究延续至今的吃芽苗之风因何被掀起，从大气候来讲，可能与20世纪末医药界的“回归大自然”热潮有联系：还与各国已形成的共识即“食物是最好的药物”的保健新理念有直接关系；更是西方人理解东方人的“用天然食物养生祛病”的理念后，将其与现代新科技结合起来，所激发出的一束新的保健养生火花。

另一方面，具体讲来，可能与德国人的一份科研报告与两名美国人先后靠吃芽苗的自然疗法居然治愈自己患的癌症这两件惊人的事实传播不无关系。

营养学国际权威机构德国道尔孟大学麦克布朗营养生理研究所的一份报告，介绍芽苗菜所含的养分。

大大震惊了世人。

其报告称：“人类每日所需的蛋白质如果是动物性蛋白质即需要60克。

植物性蛋白质则需要30克。

而如果是在发芽过程中之活性植物蛋白质的话只需要15克就够了。

”对于需要补充蛋白质的人来说，吃芽苗菜的活性蛋白可以说是“事半功倍”。

另一事实是：美国有位名叫安妮·威格莫尔的人患了癌症，而且到了晚期。

在绝望中想学原始人的生活方式，欲靠大自然一了残生。

于是每天三餐只吃生菜，特别食用各种芽苗菜。

他尽情享用大自然恩赐之食物足有半年多。

没想到正是其所食天赐之物居然使他绝处逢生。

奇迹般地医治好了他所患的癌症！

之后，能说明这位美国人身上出现的奇迹并非偶然的是：美国自然疗法医院创始人劳拉·安格尔博士

。

<<农民致富大讲堂系列>>

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>