

<<100种健康素食排行榜>>

图书基本信息

书名：<<100种健康素食排行榜>>

13位ISBN编号：9787545408959

10位ISBN编号：7545408950

出版时间：2011-10

出版时间：广东经济

作者：光华养生堂

页数：229

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>

<<100种健康素食排行榜>>

前言

全世界有70亿人，人人都希望自己健康长寿，但不是每个人都懂得长寿的生活之道。

大量的科学研究证明：多吃素食有益健康长寿。

为何素食会风靡全球？

因为素食是一种绿色、健康、环保的饮食方式，里面包含许多营养学的道理。

此外，佛教告诉我们要慈悲心，不但对所有人要慈悲，对所有动物都要慈悲，这叫作大慈大悲。

我们抱着这种大慈大悲的心态来吃素，又学会怎样把素食原料加工得美味可口，这样就肯定吃得开心，开心的吃法，肯定能让你离健康长寿更近一些。

本书精选了100种素食食材，并用科学的方法将之归类成排行榜。

各种各样的素食食材有什么营养成分？

不同的素食有什么不同的功效可以帮助我们保健？

怎样做成美味可口的菜肴？

这些问题在书中均可以找到答案。

针对每个人不同的身体状况，书中还给出贴切的素食建议。

因此这是一本特别适合家庭的营养指导书和便捷的素食备查手册，有了它，吃素食就简单了。

一个人经常吃素而又开开心心过日子就能长寿。

我亲眼见过活到120岁的虚云大法师，他是一辈子吃素、一辈子开心的人。

希望藉由此书，您能与素食亲近，并从中吃出健康和快乐！

中华素食协会名誉会长 林剑山

<<100种健康素食排行榜>>

内容概要

为何素食会风靡全球？

因为这是一种健康、绿色、环保、时尚的饮食方式。

《100种健康素食排行榜》精选100种健康营养素食，按素食的五大功效——排毒瘦身、降压降血脂、防癌抗癌、减压抗疲劳、滋补长寿进行分类，详尽地说明了每种食物的成分、功效、饮食宜忌、食法指要，同时配备了大量精美的图片，告诉您素食应该吃什么，怎样吃才营养、健康、长寿。

一册在手，让您尽览天下素食，全面提升您的生命质量。

<<100种健康素食排行榜>>

作者简介

光华养生堂：专业生活类图书编辑工作室。

<<100种健康素食排行榜>>

书籍目录

第一章 天然素食，吃出健康活力第一节 素食常识——健康的生活方式一、什么是健康素食二、五谷杂粮食疗养生三、五色蔬果健康饮食第二节 素食对人体的保健功效一、素食润肠排毒，养颜瘦身二、素食降血压，减轻心脏负担三、素食增强免疫力，防癌抗癌四、素食聪慧大脑，减压抗疲劳五、素食滋补养人，延年益寿第三节 素食怎样吃最健康一、吃对素食，精力充沛二、素食也要注意营养均衡三、素食者需补充的营养素四、什么样的人不适合素食第二章 10种营养最全面的素食大豆花椰菜葡萄胡萝卜葵花子玉米核桃芦笋木耳紫菜第三章 最健康、最热门的100种素食排行榜第一节 素食排行榜：排毒瘦身前20名有效排毒是纤体瘦身的第一步第一名：黄瓜 第二名：冬瓜 第三名：海带第四名：绿豆 第五名：魔芋第六名：猕猴桃第七名：秋葵第八名：茭白第九名：牛蒡第十名：丝瓜第十一名：苦瓜 第十二名：芦荟第十三名：西柚第十四名：木瓜第十五名：薏仁第十六名：莲藕第十七名：苹果第十八名：番茄第十九名：竹笋第二十名：茼蒿第二节 素食排行榜：降压降血脂前20名 对抗“三高”的最佳良药第一名：土豆第二名：木耳第三名：芹菜第四名：芥菜第五名：葫芦瓜第六名：荸荠第七名：西瓜第八名：洋葱第九名：莲子第十名：茄子第十一名：山楂第十二名：柿子第十三名：香菇第十四名：香蕉第十五名：菠菜第十六名：生姜第十七名：核桃第十八名：葵花子第十九名：豌豆第二十名：甜瓜第三节 素食排行榜：防癌抗癌前20名 吃对素食，可减少癌症发生的几率第一名：大蒜第二名：花椰菜第三名：胡萝卜第四名：大白菜第五名：卷心菜第六名：芦笋第七名：红薯第八名：甜椒第九名：大葱第十名：芥菜第十一名：紫菜第十二名：玉米第十三名：南瓜第十四名：苦杏仁第十五名：蜜橘第十六名：枸杞子第十七名：银耳第十八名：蜂蜜第十九名：口蘑第二十名：韭菜第四节 素食排行榜：减压抗疲劳前20名 改善情绪能使人远离疾病第一名：燕麦第二名：小米第三名：香蕉第四名：黑巧克力第五名：樱桃第六名：南瓜子第七名：苦杏仁第八名：核桃第九名：莴苣第十名：草莓第十一名：蒜苔第十二名：红枣第十三名：豆腐第十四名：黄花菜第十五名：葡萄第十六名：桂圆第十七名：芝麻第十八名：莲子第十九名：苹果第二十名：蜂蜜第五节 素食排行榜：滋补长寿前20名 天然抗氧化剂，保持人体年轻活力第一名：芋头第二名：玉米第三名：土豆第四名：红薯第五名：莲藕第六名：板栗第七名：萝卜第八名：山药第九名：大豆第十名：大麦第十一名：荞麦第十二名：红枣第十三名：花生第十四名：蜂蜜第十五名：口蘑第十六名：水蜜桃第十七名：胡萝卜第十八名：花椰菜第十九名：绿茶第二十名：南瓜

<<100种健康素食排行榜>>

章节摘录

版权页：插图：在中医看来，人的体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对身体和精神会产生不良影响的物质都可以称为毒，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，并且由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也会跟着衰老。

虽然毒素深藏，但它们在身体表面还是留下了蛛丝马迹，不同的样貌可提示毒素藏在哪里。

如果肝脏有了毒素表现 指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。

中医认为肝主筋，指甲是筋的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。

乳腺出现增生，经前乳腺的胀痛明显增加。

乳腺属于肝经循行路线上的要塞，一旦肝经中有毒存在，乳腺增生随即产生，尤其在经血即将排出时，会因气血的充盈而使胀痛变得明显。

情绪容易抑郁。

肝脏是体内调控情绪的脏器，一旦肝内的毒不能及时排出，阻塞气的运行，就会产生明显的不良情绪。

偏头痛。

脸部两侧长痘痘，还会出现痛经。

脸部两侧以及小腹，是肝经和它的搭档——胆经的“一亩三分地”，一旦肝排毒不畅快，自己的“后院”就会先着火。

怎么排毒更顺畅 吃青色的食物。

青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪的作用，属于帮助肝脏排毒的食物。

可将青色的橘子或柠檬连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用。

吃枸杞。

枸杞具有很好的保护肝脏的作用，可以提升肝脏对毒素的耐受性。

食用时以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。

按压肝脏排毒要穴。

这是指太冲穴，位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。

用拇指按揉3~5分钟，感觉轻微酸胀即可。

不要用太大的力气，两只脚交替按压。

眼泪排毒法。

作为排泄液的泪液，同汗液和尿液一样，里面存在一些对身体有害的生化毒素。

所以，难受、委屈、压抑时就干脆哭出来，让毒素随着眼泪排泄掉。

肝脏排毒最佳时间 1:00~3:00是肝脏的排毒活跃期，此时需要人体处在深度睡眠状态中才能给肝脏提供良好的排毒环境。

如果心脏有了毒素表现 舌头溃疡。

中医认为舌和心脏的关系最为密切，所以溃疡长在舌头上，一般是心脏有内火或火毒。

额头长痘。

额头是心脏管辖的一个属地，心火旺盛形成火毒时，这个属地也会沸腾，于是此起彼伏地出现很多痘痘。

失眠，心悸。

心脏处于不停的工作中，当火毒停留于心而无法排除时，睡觉就不安稳。

胸闷或刺痛。

心脏内出现的瘀血也是一种毒素，就像是在公路上堵车，轻一些时是胸闷，重一些时则会出现刺痛。

<<100种健康素食排行榜>>

编辑推荐

《100种健康素食排行榜》编辑推荐：越来越多的人意识到，素食是能使人健康长寿一种重要生活方式，但不是每个人都懂得真正的素食生活之道。

《100种健康素食排行榜》针对每个人不同的身体状况，提供了100种营养素食，按素食的五大功效——排毒瘦身、降压降血脂、防癌抗癌、减压抗疲劳、滋补长寿进行分类，告诉您真正的素食养生之道，以免除您寻找对症食物的困扰。

《100种健康素食排行榜》除了提供营养素食排行榜之外，还详细地介绍了这些食物的成分、功效、饮食宜忌等，为读者提供最有价值的信息和有效的指南。

《100种健康素食排行榜》精心打造的健康食法指要，不仅可以让您轻松享受素食的精华，也能让这些素食发挥最佳的功效，让您吃得健康长寿。

<<100种健康素食排行榜>>

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>