

<<素食是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<素食是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787801416681

10位ISBN编号：7801416686

出版时间：2009-11

出版时间：台海出版社

作者：清泉明月

页数：210

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>

## <<素食是最好的医药>>

### 内容概要

《素食是最好的医药》正是针对这些问题而编写的。注重身体健康的朋友可以一读。美国一位权威教授这样说：倘若在他的饮食中少吃肉食，多吃素食，必定是有利而无害的。实践证明事实就是如此。现在很多人认为，大鱼大肉、山珍海味才是富裕、进步的代名词。殊不知，一个人只有多素少荤才是最健康的生活方式，才能福佑自己健康长寿。吃素食对身体健康好处多多，这个道理，相信很多人都非常清楚。但是，如何吃，吃什么，吃多少才是科学的，才是有利于身体健康的呢？各种蔬菜又各自有哪些功效呢？相信，也有很多人不甚了了。

## <<素食是最好的医药>>

### 作者简介

清泉明月 国内养生专家，精研细读全球最新养生研究成果，每有所感悟，则融会贯通。为探求人体保健秘诀，古今中外无不涉猎。推崇“以自然之道养自然之身”的养生理念，其中素食养生法是自然养生的重要组成部分。一个人只有在亲近素食的时候才真正亲近了自然，真正亲近了生命。

## &lt;&lt;素食是最好的医药&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吃斋不念佛——世间最好的养生是素食吃斋不念佛——素食养生法吃肉者“百病丛生”素食者比肉食者优势要大得多肉食者有劲，素食者文弱——这种观点对吗吃素食使人漂亮——素食与漂亮、清秀更接近第二章 心病皆可素食医——净化心灵古人用素食“正心修德”素食朝圣——净化人的心灵做一个永远的素食者——吸天地之灵气，纳万物之精华第三章 求医不如求己——疾病不怕大力士，就怕吃素者柿子、海带、洋葱中的降压方素食是最好的药——呵护一个健康的心脏驱魔大药——素食为癌病撑起“防御伞”糖尿病病人的福音——看素食怎么打败糖尿病肾脏病的素食秘籍——灵药原来就在你身边肝脏病的素食疗法——让吃素成为习惯乌梅汁是很有效的胆结石预防方法肺炎病其实很简单，素食就能对付它胃溃疡和十二指肠溃疡——素食将其化干戈为玉帛第四章 不生病的智慧——素食是孩子最好的医生素食来了，小孩的咳嗽就走了小孩厌食、偏食问题大，素食扭转它小儿发烧妈妈怕——素食比冰块都有效儿童尿床的秘密武器——素食让孩子安稳入眠第五章 女人天生爱素食——这样吃素能治病更年期障碍——让素食清除女人必经之路上的石头月经异常——素食和“大姨妈”有事好商量子宫肌瘤——素食有效预防恶魔的侵入不孕症——有时候，素食是最好的“送子观音”第六章 天下最美是“素”颜——美容与瘦身的吃素秘诀美容瘦身——多吃素食，肠道就能像素食一样干净女人的最佳选择——专家告诉你的素食养颜法肥胖不是福，素食减肥一定要抓紧第七章 平衡决定健康——人体营养平衡决定素食成败素食主义者如何通过饮食补充蛋白质、铁和硒水最好的医药——生命的甘露蛋白质——没有蛋白质，你就会变成“白痴”脂肪——用素食干掉它糖类——能量发动机，生活甜如蜜维生素——维护生命最强元素，素食中的核心“人物”矿物质——含量虽然少，但四两可拨千斤膳食纤维——身体健康的保护神第八章 素食是最好的医药——吃素的十大理由及建议吃素的十大理由对素食者的建议第九章 人人都爱吃素食——素食的家常菜谱最受青睐的十类素食最具营养的炒菜篇滋补、养颜的素汤篇美容养颜、滋补美味粥篇

## &lt;&lt;素食是最好的医药&gt;&gt;

## 章节摘录

吃斋不忌佛——素食养生法 如今的吃素，已不再是出于宗教的禁忌和约束。“吃斋”不念佛，已经成为一种很时尚的“我行我素”的美食态度。

佛教说：夫食肉者断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。于古人，食素则是崇尚朴素清淡的生活方式。

孔子也不爱吃肉，说：“饭素食，饮水。曲肱而枕之，乐亦在其中矣！”

在美国有1/10人口、英国有1/6人口已经或正在考虑成为素食者。悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

素食，已经成为21世纪人们生活追求的方向，也成为了人们身体健康一个重要部分。

现代人食素，更多是从健康考虑。

新素食主义与绿色和平运动、环境保护、动物保护一起，成为风行欧美的全新的生活方式。如今，不仅仅是欧美流行素食，几乎新素食主义已经被所有的健康、美容专家所认同。

素食成风，是一种新的饮食行为，也是现代科技的一大进步，它不仅仅是一种赶风潮，而是人们的健康与吃素食是紧密联系的。

素食也成为了一种文化，一种全球性时尚的标签，一种全新的健康的生活方式。

现代人食素，更多是从健康考虑。

素食与环保、动物保护一样，代表着一种“不受污染”的文化品味和现代意识。

吃出健康，吃出美丽，吃出文化，吃出聪明，是新素食主义者追求的目标。

新素食主义者并非完全拒绝素食，他们坚持的是基本吃素，坚持动植物食品混食的饮食原则，这也是他们和传统吃素的饮食的最大区别。

现代人对绿色、健康、环保意识日益增强，而且提倡素食主义也在大兴其道，因此，素食受大家欢迎早就有之。

同时按照人体生理学来说，人们吃素食一年四季应时而异，冬天要为身体储备能量，选择营养价值高的素食，夏天人体机能活跃，在进餐方面则更注重清淡和爽口，这便是生理的需要。

李渔在他的《闲情偶寄》中说“吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以渐近自然也”。

从概念上说，素食分四种：一是“全素素食”（不吃所有动物和与动物有关之食物），二是“蛋奶素食”（在动物性食物中只吃蛋和牛奶），三是“奶素食”（除牛奶外所有动物性食物均不食用），四是“果素”（除摄取水果，核桃，橄榄油外，其它食物均不食用）。

现在素食主要指用蔬菜（含菌类），果品和豆制品面筋等制作的素菜。

现在通过专家的指点和素食者的经验，选择了一个折中的方法，他们以含有丰富营养素和微量元素的素食为主，辅之以乳制品、蛋、鱼，甚至少量鸡肉。

他们这种折中的“新素食主义”在现实生活中更具可行性，自然受到现代都市人尤其是都市女性的追捧——素食所表现的那种天然纯净，优雅健康的色彩，与女性温顺平和的天性似乎格外吻合，这也是现代越来越多的女性吃素的原因了。

如果你是一个没有或者极少吃素食的人，何不试试吃素食的妙处；如果你还不知道素食对人体的健康有极大的作用，那么，赶快加入我们的“素食革命”，让健康掌握在自己的手里。

吃肉者“百病丛生” 国内外许多医学机构和专家们同意并且默认，从人的构造和机能上看，人更适宜吃素食。

换句话说，人原来是一个素食动物，只是因为各种原因，人才吃起了肉，结果健康连连受到威胁，百病丛生。

医学界做过这样的研究，把人的肠子和食肉动物的肠子做了比较。

以老虎为例，它的肠子看起来又短又直，没有很多曲折。

我们知道，肉易腐败，所以老虎必须是较短的肠子，使肉的消化残余物不会在肠子停留太久。

而人的肠子总共约30尺长，光是大肠就五尺长，接近老虎的三倍，因此人不宜吃肉类；因为肉类容易腐败，在肠子的温度下更易腐败与发酵，这一点，我们可由草食动物的粪便没有肉食者的那种臭味而

## <<素食是最好的医药>>

想象到。

腐烂的肉类在人的肠子里会生出多少致病菌毒就可想而知了。

至于草食动物如牛、羊，它们都有好几个胃，因为他们只吃草，而草的纤维很多，消化时间较长，且需要大量进食才能维持身体机能，所以它们有好几个胃来反刍，肠子比人类还要长。

我们人类虽然不吃草，但我们有五谷、硬壳果、豆类、水果等为食物，这些食物的纤维素不及草那么粗而难消化，不必反刍，所以一个胃就够了。

再有一点，人的臼齿发达，适合磨碎食物，也就是说，适合吃五谷、豆类；而食肉动物，门牙尖锐，犬牙交错，明摆着要用于攫取生命，咬碎肌体。

了解了这一点，我们就不难明白一个道理，那就是人们之所以会百病丛生，就是因为人们没有按照自身条件来获取事物。

因此专家们建议，人们应多吃素食以大大减少人体的一些疾病。

.....

## <<素食是最好的医药>>

### 编辑推荐

吃素食对身体健康好处多多，这个道理，相信很多人都非常清楚。但是，如何吃，吃什么，吃多少才是科学的，才是有利于身体健康的呢？各种蔬菜又各自有哪些功效呢？相信，也有很多人不甚了了。

《素食是最好的医药》正是针对这些问题而编写的。注重身体健康的朋友可以一读。

<<素食是最好的医药>>

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>