

<<少食为妙>>

图书基本信息

书名：<<少食为妙>>

13位ISBN编号：9787802316546

10位ISBN编号：7802316545

出版时间：2009-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：赵心常

页数：156

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>

<<少食为妙>>

内容概要

本书共分六章，内容包括：地理奇观；天文之窗；科学技术；动物世界；植物撷趣；人体解说。

作者写本书是想在“饮食”上打开一条新路。

作者认为，不要总盯着疾病本身，要首先纠正人们的错误生活方式，尤其是错误的饮食方式，生活方式问题解决了，疾病问题也就简单多了。

应当让“神医时代”过去，把医学交还给人民大众。

让每个人都明白自己的天性，恢复人类自己的天性，就像牛吃草不能改变一样，人类要正确地摄取自己本应该摄取的食物。

人类不是杂食动物，更不是肉食动物，人类是地地道道的吃植物性食物的动物。

只要人们心目中掌握了这样的原则，疾病失控的局面，才能给以纠正，人人健康的局面才能到来。

<<少食为妙>>

作者简介

赵心常，1940年8月生于河北省邢台市，1968年毕业于中国协和医科大学。先后在宁夏、河北、北京等地从事临床、科研、教学、编辑、记者工作。爱好科普写作，曾发表二百余篇文章。

近几年走遍全国80多个城市调查研究，并进行大众健康教育讲座上千场，颇受欢迎。

<<少食为妙>>

书籍目录

第一章 我考上了“协和” 漫长的求学路 休学之后 备战之时 精神病人的治疗 “协和”模式的现代医学出了问题第二章 吃饭出了问题 面临饿死的年代 美食饱食带来了什么 外祖母与我的母亲 肉食越来越贵 食品加工越来越精细 疾病越治越多 肉食与素食PK第三章 问题出在哪里 是基因遗传吗 是细菌还是病毒 农药是杀手还是功臣 空气污染占多大份额 要喝什么样的水 人能不能被吓死 什么都吃才营养均衡吗 牛奶能不能喝 鸡蛋是十全十美的食物吗 主食是指什么 植物浓缩油 精制碳水化合物食品 吃营养还是吃食物 谁死于无知第四章 去问神医 历史上的神医 现代神医第五章 神医是谁 天下健康人 新食物的冲击 新食物的后患 维生素c的发现第六章 大自然给我们出了个题第七章 天人合一第八章 重新认识我们自己第九章 人类拥有节能型身体第十章 我的修炼 第十一章 我和他们的断食体会后记

<<少食为妙>>

章节摘录

小时候，家乡吃油就只有一种，叫棉籽油，是从棉花的种子里压榨出的食用油。

棉花籽不能食用，压出来的油，也不能食用。

棉籽油的毒性可致人不育，对男性精子有杀伤力，造成男性无生育能力。

就是这样一种带毒性的食油，也不是每家每户都能吃得起的。

记得母亲做菜时，把锅烧热后，在锅底上用油布擦一下，就算放过油了，那吃起来也很香。

外祖母常常吃炖、煮的菜或野菜，棉籽油也不放上一滴。

如今，在北京的超市里，除了没有棉籽油之外，什么样的食用油都出现了。

在货架上，摆着各种牌子的花生油、豆油、菜子油、葵花籽油、玉米油，还有芝麻油（香油）、红花油、橄榄油等。

收入增加，生活富裕了，吃油也非常讲究。

平时吃动物油的人家少了，却对植物性浓缩油非常感兴趣。

人们主要认为植物油不含胆固醇，有利健康。

超市里植物油销量很大。

不管是植物油还是动物油，每一克都产生9大卡的热量。

吃植物油过多，热量摄入同样也就过多。

现代人大量地食用植物油很普遍，这也是造成慢性病增加的重要原因之一。

素食主义者，包括佛教信徒在内，在植物油用量上都大大地超量，尤其是油炸食品吃得太多。

所以，在奉行素食主义的人中有一部分，照样死于心脑血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病。

<<少食为妙>>

后记

正要写完此书稿时，在“新华网”上发现了一篇文章，是关于中央领导们的一日食谱的解密：早上：半杯牛奶、一盘小菜（凉拌海带丝、胡萝卜丝、青椒丝）、一个小麻酱咸花卷、一小碗小米粥或莲子羹。

中午：什锦炒锅（里面放十种以上的食物）、一两左右的红豆焖饭或薏米饭。

晚上：余萝卜丝鲫鱼丸子、小米粥。

此外，还会额外加些水果或酸奶等零食。

从中央领导们一日食谱中可以看到，他们是以植物性食物为主，起码占据85% - 90%，而动物性食物很少很少。

这是非常符合人类是以植物性食物为生的原则的，尤其对于现代人那是最适合的一种食谱。

从总体看中央领导们的食谱是合理的，所以，中央领导们虽然工作辛苦，身体都很健康。

正确地饮食，保障了中央领导们的健康。

从中央领导们的吃饭，我想到了全国人民的身体健康。

我向卫生部领导建议，在全国选10个社区作为试点，改变饮食结构，在“人类是植物性食物动物”的理论指导下，去纠正一下目前慢性病发病率上升太快的局面，让一部分人从疾病困扰中解脱出来，让年青一代不要陷入疾病，能够保持身体健康。

<<少食为妙>>

编辑推荐

《少食为妙》是赵心常编写的，由中国中医药出版社出版。

<<少食为妙>>

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>