

<<生机饮食>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食>>

13位ISBN编号：9787802580220

10位ISBN编号：7802580226

出版时间：2010-5

出版时间：求真

作者：顾奎琴

页数：251

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>

<<生机饮食>>

前言

2007年3月18日，顾氏生机度假营开营。

第一批营员大部分是从外地来京的，其中一对夫妻是从巴黎特地赶回来参加度假的。

这第一批营员就像播种者一样，把生机度假的神奇在全国各地传播。

至今，顾氏生机度假营已经举办数十期了，每一次开营都会有许多感动我的故事发生；每一次度假营的结束，也将是营员下一次参营或带来新营员的开始。

有的营员把父母带来了；有的把妻子或丈夫带来了；有的把自己的朋友带来了；父母把自己的孩子带来了；企业总裁们把自己的高管带来了；特别是那些追求美丽时尚的女性，当她们看到自己的身材、容颜恢复青春的活力与健美时，更是成为了生机度假营最活跃的传播者…… 每次度假营结束时的体会交流，都是一次心灵的洗礼。

很多营员在交流感想时都是流着眼泪在说：父母说：“参加度假营是孩子送我的最好礼物；我们学到了健康一生的方法。

以后我们的健康就让孩子少操心了”。

有的母亲流着泪说：“我以前只知道让我的儿孙们吃得越好越好，现在我才明白，那是在残害我的儿孙们”。

这一切感动着我、激励着我，同时，更感到那份沉甸甸的责任。

度假营像一个温暖的大家庭。

营员们相互鼓励、相互照应、一同享受体验健康的快乐和喜悦。

每次度假营结束时，每个人的心中都会有一种依依不舍的心情。

但每一次我都坚信：我们只是暂时的分别，在健康的路上我们会永远同行…… 下面是部分营员的生机度假营感想和生机食疗体会，希望和读者朋友们一起分享。

<<生机饮食>>

内容概要

生机饮食，就是“生食”与“有机”相结合的饮食方式。

“生食”是指不经过加热处理的食物，“有机”是指不经过加工以及任何人工程序，不使用农药、化学肥料栽培的产品。

在西方，生机饮食是指“能够提供生命能量，促进人体身心健康的一种饮食形态”。

<<生机饮食>>

作者简介

顾奎琴，国内著名营养食疗专家、科普作家、食疗美容专家、生机饮食推广专家、中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～20004：任解放军总医院主管营养师。

2000年创办中国食疗网。

现任中华自然疗法基金会主席、诚通颐年山庄养生院院长、北京润泽堂食疗医学研究院

<<生机饮食>>

书籍目录

上篇 生机饮食概论

第一章 生机饮食与健康

生机饮食的基本知识

1.什么是生机饮食

2.什么是生食疗法

3.生机饮食的起源

生机饮食对人体的作用

1.清除体内毒素

2.养颜瘦身

3.减轻疲劳, 缓解压力

4.改善酸性体质

5.提高免疫力

6.有效防癌、抗癌

日常生活中怎样做到生机饮食

1.果蔬的“有机”清洗

2.饮食的“有机”烹制

3.饮食的“有机”摄入

怎样改变不良饮食习惯

哪些人不适合生机饮食

生机饮食应注意的问题

怎样自制和饮用生机果蔬汁

1.为什么提倡喝生机果蔬汁

2.常见蔬菜汁的食疗保健作用

3.自制果蔬汁应注意哪些问题

4.饮用果蔬汁应注意哪些问题

5.怎样制作生机

第二章 生机果蔬汁的对症调理

清肠排毒果蔬汁

1.牛蒡菠萝香蕉汁

2.香蕉火龙蜜奶饮

3.牛蒡雪梨汁

提高免疫力果蔬汁

1.猕猴桃杏蜜饮

2.圆白菜苹果西芹饮

3.柳橙芹菜汁

4.南瓜奶

美容养颜果蔬汁

1.养颜木瓜饮

2.高C果汁

3.美白消斑果蔬汁

4.美乳丰胸果蔬饮

5.美发仙桃汁

6.彩虹水果汁

7.抗皱香橙丝瓜汁

减肥瘦身果蔬汁

<<生机饮食>>

1. 苦瓜梨藕汁
2. 萝卜叶鲜果汁
3. 苦瓜苹果汁
4. 降脂减肥果蔬汁
5. 菠萝柠檬老姜汁

清心安神果蔬汁

1. 莴笋胡萝卜果蔬汁
2. 苦瓜荸荠苹果汁
3. 芒果椰子牛奶饮
4. 苹果柠檬芦荟饮

养胃果蔬汁

1. 哈密瓜蜜奶饮
2. 养胃果蔬汁
3. 生姜马铃薯苹果汁
4. 韭菜青椒苹果汁

降压降脂果蔬汁

1. 青苹果青椒汁
2. 西芹苦瓜雪梨汁
3. 甜椒苹果菠萝汁
4. 莲藕甘蔗汁
5. 西芹西红柿苹果汁
6. 丝瓜蜂蜜水
7. 荸荠雪梨汁
8. 甜瓜芹菜汁

中篇 生机排毒

第一章 生机排毒与健康

第二章 生机断食排毒

第三章 涌动全球的健康热潮——生机度假

第四章 周末家庭生机排毒餐

下篇 生机饮食的食材选择

第一章 充满生机活力的芽苗菜

第二章 生机饮食食疗食谱

第三章 芽苗类的家庭种植

后记

附录

<<生机饮食>>

章节摘录

第一章 生机饮食与健康 1. 什么是生机饮食 生机饮食,是指“生食”与“有机”的一种饮食方式。

“生食”是指不经过加热处理,“有机”是指不经过任何加工,不使用农药、化学肥料栽培的产品。另外,生机饮食还有广义与狭义之分:广义的生机饮食包括也肉类、牛奶和鸡蛋,但是肉类必须无荷尔蒙与抗生素的污染;狭义的生机饮食则是不包含任何动物类的食物,属于素食主义范畴,而又比一般意义上的素食更严格。

常用于疾病的治疗,需要在营养师和专业人员的指导下进行。

在西方,生机饮食(Living Food Diet)是指“能够提供生命能量,促进人体身心健康的一种饮食形态”,是一种能够让人体充满生机和活力的饮食方式。

无论狭义的生机饮食还是广义的生机饮食,都是在倡导食用新鲜的天然食材,减少加工程序,在烹调上注意健康和环保。

现代农业为了提高产量,减少病虫害,大量使用农药和化学肥料,结果不仅造成水质、土壤及空气的污染,而且还使含有农药的蔬果不易被盐水或清水完全洗净,农药进入人体后更可能囤积体内不易被排除。

.....

<<生机饮食>>

编辑推荐

长期坚持生机饮食的人，最大的不同就是：看起来比同龄人年轻，而且精神饱满，心情开朗；皮肤富有光泽和弹性；体态也会显现出年轻人的矫健、轻盈……清肠排毒的饮食方法；多喝水，水是最好的排毒剂。

多吃新鲜果蔬和生机果蔬汁。

多吃富含抗氧化剂的食物。

吃东西不能太快，每一口食物最好咀嚼20次。

多吃富含叶绿素的食物。

饮食要少荤多素，每周最好两天素食。

生机饮食：是指能提供生命能量，促进人体身心健康，让人体充满生机活力的一种饮食方式，也是健康时尚的生活方式。

生机饮食的好处，是能够最大程度地减少营养物质的流失，让人们吃到最富有活性和能量的食物，排除体内垃圾毒素，从而快速改善酸性体质，提升机体免疫功能和自愈力，预防和调治诸多疾病。

<<生机饮食>>

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>