

<<土豆养生法>>

图书基本信息

书名：<<土豆养生法>>

13位ISBN编号：9787807637325

10位ISBN编号：7807637323

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：赵贤默

页数：190

译者：沈潼

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>

## <<土豆养生法>>

### 内容概要

提到其貌不扬的土豆，你第一反应会是什么呢？  
如果你只是觉得它含有大量淀粉，所以是减肥大敌的话，你就OUT了。  
赶快更新一下你的土豆知识储备吧。  
从事土豆专项研究超过25年的赵贤默先生，在《土豆养生法》一书中将带领大家重新认识了熟悉但又不完全了解的土豆。

圆鼓鼓的土豆，其实热量非常低，富含多种营养素，非常适合爱美的女性食用。  
正确食用土豆，不仅能够减肥，还能抗衰老、增强体质、改善精神状态。

土豆是一个营养小宝库，不仅仅只适合女性，而且男女老幼皆宜。  
书中针对现在普遍关注的十几种高发疾病及不适症状，提出了相应的辅助食疗，还提供了八大类近五十种不同风味的土豆菜肴供读者实践。  
快来做个健康快乐的“土豆人”吧！

## <<土豆养生法>>

### 作者简介

赵贤默，从事土豆研究工作超过25年。  
带领韩国土豆研发团队，致力于新品土豆特别是环保功能品种的开发，并因此获得韩国国家级奖励。  
他希望通过本书介绍土豆的食疗作用，帮助更多被疾患所困的人恢复健康。

## <<土豆养生法>>

### 书籍目录

#### 第一章 他们，都用生土豆汁战胜了宿疾

- 克服恼人的特异性皮炎
- 摆脱纠缠30年的神经性胃炎
- 不再受严重胃痛的折磨
- 轮到阅读本书的您啦

#### 第二章 小小土豆，大大功效

- 土豆的抗癌功效
- 让高血压降下来
- 辅助治疗糖尿病
- 清理血管的废物，防治动脉硬化、脑卒中
- 保护心脏，防治心肌梗死
- 养胃好食物，防治胃炎、胃溃疡
- 解救痛风患者的好食物
- 缓解肌肉疼痛、神经痛及风湿
- 护肝佳品，有利于治疗肝炎
- 富含钾的土豆是最好的排盐剂
- 彩色土豆的超强抗菌力
- 能帮你减肥的土豆
- 增强排便力，不再受便秘困扰
- 更年期女性健康和美丽的守护者
- 土豆可以美白皮肤、去皱
- 消除水毒症状

#### 第三章 关于土豆，你所不知道的

- 完全营养食品——土豆
- 土豆是典型的碱性食品
- 彩色土豆

#### 第四章 土豆应该这样吃

- 生土豆汁
- 赶走病魔的土豆汤
- 有助减肥的土豆沙拉
- 最适合考生的好记忆零食
- 煮出美味土豆的方法
- 爱喝大酱汤的人，土豆是必备品
- 土豆泡菜抗癌效果卓越
- 新鲜土豆的保存方法
- 食用土豆时需要知道的事

#### 第五章 用土豆做成的健康美食

- 一、煎土豆
- 二、炖土豆
- 三、炒土豆
- 四、炸土豆
- 五、土豆烧烤
- 六、土豆水饺
- 七、土豆比萨
- 八、土豆沙拉

<<土豆养生法>>

第六章 比长寿更好的事情

活到100岁不再是梦想

人体生理节奏的奥妙

成为100岁青年的秘诀

克服不良习惯才能掌握自己的健康

多多留意身边有益的食物

用土豆敲开健康之门

## &lt;&lt;土豆养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

我是个普通的上班族，肯定会有一些工作上的应酬。这时，喝喝酒吃吃肉自然是少不了的，可是我的身体根本就不允许我这样做。一旦吃进刺激性的食物，我的皮肤便会立刻瘙痒难耐，脓水流出。这样一来，我不知不觉间被大家疏远，我的心情也变得有些抑郁。

严重的特异性皮炎对我的日常生活造成了很大的困扰，还影响了与周围人的关系。不了解实情的人往往认为我难以相处，我也因此频添烦恼。那时，与朋友相聚这种普通小事对于我来说都是一种奢望。

我真的想像其他朋友一样，休假时带着老婆孩子出去游山玩水，但这一切只是虚空的梦幻罢了。想到不得不终日待在家中，我对家人有着深深的负罪感。

现在回想起患病时的日子，几乎每一天我都沉浸在烦恼和痛苦之中，整个人都被一种消极情绪所支配。

瘙痒虽不及猛揍一顿那般痛苦，但却时刻不停地刺激着我的神经。

所以，我渐渐对周围的人与事产生了反感。

由于身体异常，我的心态也变得怪异起来。

幸好有乖巧的女儿帮助我度过了那段艰苦的时期。

即使看到我流着脓水，全身结痂，女儿还是一如既往地面带笑容，拉着我的手喊“爸爸”。每每看到可爱的女儿，因病痛而满心烦躁的我就会平静许多。

自从患上特异性皮炎，开始出现皮肤流脓之后，我再也不敢接触酒肉等刺激性食物。由于并非先天性特异性皮炎患者，所以强忍着拒绝之前爱吃的美味绝非易事。可一旦吃下，身体便会痛苦难忍。

两害相权取其轻，只得痛下决心不吃，每天只吃蔬菜和水果。

就连妻子和孩子都为了不诱惑我而和我吃相同的饭菜，这也是激励我走过来的原因。

由于症状太过严重，一直接受的各种治疗都没有太明显的疗效，甚至可以说是毫无效果。治疗这种疾病，首先应该准确彻底地检查患者的免疫系统，再根据实际情况进行诊断和治疗。可是我所到的医院全部都只对表面伤口展开治疗，自然也就无法根本改善。

特异性皮炎本来就是一种会反反复复发作的皮肤病，常常是刚好了一点儿，又再次恶化。就在这种一次次期待和失望的循环往复中，我不停地在医院穿梭。

医院给出的处方全部都是将溃烂处的脓水清除后涂抹药膏。

然而，伤口结痂后还会再次流脓，结果是伤口越来越大，伤疤也越来越多，到了最后，简直就是体无完肤。

日子一天天过去了，我突然产生了一个想法：能够改善症状的并不是治疗。

治疗仅仅只能暂时缓解病痛，却无法对疾病本身产生任何改变。

患上随时随地都可能会复发的疾病简直就像怀抱着定时炸弹，让人每时每刻都情绪不安。

无法完全治愈，症状持续，这不仅仅会带来身体的疲惫，更会让人的精神崩溃。

在一次偶然的情况下，我接触到了生土豆汁。

从此，这小小的土豆汁改变了我的人生。

我的母亲也患有特异性皮炎，她亲身体验了生土豆汁对特异性皮炎治疗的帮助之后告诉了我的妻子。

妻子从听到的第二天开始，每天一大早就起床为我研磨土豆汁。

因为生土豆特有的味道，刚开始喝土豆汁时我感觉非常不习惯（如果在土豆中加入水果、酸奶等一同研磨，则会好喝一些。

——编辑注）。

不过，看到为了我而每天早起辛苦研磨新鲜土豆汁的妻子，我就下定决心，就算是为了让一直为患病的我担心的妻女安心，我也要坚持饮用生土豆汁。

于是，我决定先喝一个月试试。

## <<土豆养生法>>

后来，令人惊奇的事情发生了。

在开始喝生土豆汁一个月后，我身上伤口的脓水渐渐止住了，而且也开始结痂，然后慢慢变得不像原来那般瘙痒。

实在是太神奇了。

只是短短的一个月，我就开始真切地感受到了土豆汁的效果。

虽然脸和头部还有瘙痒感，身体表面也留下了一些疤痕，但已经不像之前那么让人痛不欲生了。

在饮用生土豆汁之前，每当特异性皮炎发作十分严重时，我一觉醒来就会全身流脓，棉手套也被脓水浸湿并破洞，手指尖沾满血痂。

饮用生土豆汁的一个月后，我已经能够摘掉手套睡觉而不抓挠身体了。

看到身旁的妻子也能够安然入睡，我的心里别提有多开心了。

每天起床后看到自己洁净的身体，就连原本总会沾满血痂的指尖也变得干干净净，我便心情大好，愉快地开始一天的生活。

这真是之前根本就无法想象的情形。

既然土豆汁如此见效，我就决定再坚持服用下去。

饮用生土豆汁两个多月后，脓水完全止住，瘙痒症状也自然而然地改善了不少，脸颊和头皮也变得干干净净了。

最令我开心的当然要数身体不会随时随地都有可能出现难以忍受的瘙痒、流脓的巨大变化了。

不知不觉间，我的脸上已然露出了灿烂的笑容。

.....

## <<土豆养生法>>

### 编辑推荐

从事土豆专项研究25年专家的经验之谈，最适宜女性的天然美容品。  
正确食用土豆，不仅不会发胖，反而能够帮助减肥，有“韩国麦当娜”之称的女星严正花就是利用土豆减肥，八大类近五十种不同风味的土豆菜肴供读者根据自身健康情况选择食用。

<<土豆养生法>>

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>