

<<不生病, >>

图书基本信息

书名：<<不生病, >>

13位ISBN编号：9789576967108

10位ISBN编号：9576967104

出版时间：新自然主義

作者：陳俊旭 陳怡靜 著

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>

<<不生病, >>

內容概要

是哪些錯誤的飲食習慣，導致慢性發炎，演變成無法逆轉的難纏疾病，像是心肌梗塞、肝癌、老年失智症、糖尿病等？

追求不生病的健康飲食，一定得花很多時間和精力，甚至必須降低對於美味和口感的要求嗎？

自然醫學博士陳俊旭繼暢銷書《吃錯了，當然會生病！

》、《發炎，並不是件壞事》帶動新一波健康觀念「飲食偏差，是慢性病最主要原因」、「九十%的慢性病和發炎有關」之後，與營養師陳怡靜聯手打造台灣第一本自然醫學的健康食譜書，告訴你：防百病、抗發炎，這樣吃就對了！

飲食8大原則，抗發炎、抗百病 - - 結合自然醫學和營養學的專業，完整歸納飲食八原則，包括「食物四分法」（每餐的蔬菜、水果、蛋白質、澱粉類各占四分之一）、「生熟食一比一」（生食和熟食各占一半）、「多吃好油、少吃壞油」、「多喝潔淨水」等等，並提供八種聰明外食的選擇和四種不同情境的點菜法，外食族也能吃得安心又健康！

挑選、採買、烹調方法一應俱全，抗發炎真輕鬆！

大方分享「傳統市場和超市量販店的聰明採買術」，教你無往不利地買到好食材，並巧妙運用生食、涼拌、醃漬、水炒等低溫烹調法，保留食材好滋味。

即使是採用高溫烹調法的過渡期，書中也有健康烹調的撇步喔！

70道美味食譜，有效提升抗發炎戰力！

針對一般亞健康族群，設計了沙拉、生菜、涼拌、醃漬等九大類食譜，外加十一道天然的醬汁，並根據食材特性，選擇較能保留營養素的烹調方式，讓你享受做菜時廚房乾淨無油煙，品嚐時清爽無負擔的新體驗！

另外，也針對具有十大特殊需求，像是舒緩過敏、穩定血糖、保護視力、頭腦清楚等，設計了「加強版抗發炎」食譜。

所有食譜都簡化成三個步驟，省時簡單，十分鐘就能輕鬆上菜。

本書特色：一、自然醫學博士和專業營養師聯手打造台灣第一本自然醫學健康食譜書：在挑選、採買，各種食材的處理、保存和烹調，所有執行時遇到的大大小小問題，運用書中的方法就能迎刃而解！

譬如不習慣生吃蔬菜的人，可以改成將多種蔬果打成汁，若體質偏寒，可加上老薑、胡椒等熱性佐料平衡。

又例如食物種類多樣化，則提供三餐的完美組合，讓你一天就能吃到30種以上的食材！

二、70道抗發炎飲食，一般保養或是對症通通適用：書中提供70道兼顧健康和美味的食譜，搭配精美圖片，每道食譜簡化成三個步驟，採取不煎、不烤、不炸、不微波的低溫烹調法，只要短短10分鐘，就能輕鬆上好菜。

不管是一般健康或亞健康族，甚至是深受疾病困擾的人，都能吃得沒有負擔。

除此之外，若飲食上很難真正落實，書中也告訴你如何善用營養保健品來亡羊補牢。

三、最豐富的營養知識、料理經驗大公開：每道食譜的食材小故事、貼心小叮嚀、料理小撇步，都突顯出身為營養師的作者陳怡靜豐富的料理經驗和營養師的專業。

像是為了顧及腎臟病患者，尤其是必須限制礦物質攝取的人，要先將菠菜切斷再燙，利用蔬菜的切口讓鉀流失掉等。

還有不同季節的替代食材，讓你一年四季都健康！

四、輕鬆落實「食物四分法」和「生熟食一比一」：每道食譜附有兩個小圖表，分析它在蔬菜、水果、蛋白質、澱粉四大類的主要占比，以及生熟食比、抗氧化力、酸鹼屬性、熱量高低等「抗發炎四大戰力」，讓讀者立即做到「食物四分法」和「生熟食一比一」。

還有一天三餐的食物四分法示範，輕鬆實踐真簡單！

<<不生病, >>

作者简介

陳俊旭 學貫中西，除了國內外完整醫學訓練外，還領有美國正統自然醫學醫師執照。近幾年傾全力撰寫健康系列叢書，並在美國、台灣、新加坡、馬來西亞等地做巡迴演講，以期能推廣正確的自然醫學知識，提升全民健康。

從2009年起，陸續於台灣、美國兩地開設健康課程，並在美國加州成立診所，以提供更全方位的健康醫療服務。

現任台灣全民健康促進協會理事長、美國維爾康天然診所院長。

著作有：《吃錯了，當然會生病！

》、《過敏，原來可以根治！

》、《發炎，並不是件壞事》等。

陳怡靜 實踐大學食品營養系畢，取得國家高考營養師、廚師執照，現任維爾康天然小舖有限公司總營養師、台灣全民健康促進協會理事。

2010年與陳俊旭博士聯手創辦「台灣全民健康促進協會」，為國人健康提出具體可行的教戰守則，共同宣導常見疾病的防治方法，以期達到全民健康的最高境界。

<<不生病, >>

書籍目錄

作者序1：落實自然醫學的健康食譜書 作者序2：健康飲食，其實並不難！

前言：要抗發炎、防百病，這樣吃就對了 Part 1 健康飲食觀念篇 吃對了，就能百病不侵！

健康飲食的八大原則 飲食原則1：「食物四分法」 生熟食1比1，是健康的最底限生菜用量要多少？

目視法一看就懂！

飲食原則2：多吃好油、少吃壞油 好油壞油一覽表 採買小撇步，讓反式脂肪無所遁形！

飲食原則3：多原味，少調味 假食物充斥，不該吃的也下肚！

原始食物和加工食品的比較 飲食原則4：多吃完整食物 連籽帶皮吃，營養才完整一加一大於三的自然界組合 飲食原則5：精製糖、精製澱粉要少吃 好糖和壞糖比較表如何穩定血糖、避免肥胖？

飲食原則6：每餐只吃七分飽 細嚼慢嚥才是王道 飲食原則7：食物種類多樣化 完美的三餐組合，讓你輕鬆吃到30種以上食材！

什麼是蔬果彩虹579？

飲食原則8：多喝潔淨水 健康新主張：聰明外食，吃得安心又健康 挑選、採買好食材的原則 新鮮蔬果，天然抗氧化劑的最佳來源低升糖指數和負擔的食材，控制體重、避免發炎低脂好油的食材，避免發炎失控健康又養生的其他食材無往不利的聰明採買術 「傳統市場」的聰明採買法「超市量販店」的聰明採買法兼顧健康、輕鬆和美味的烹調原則 健康法則1：「低溫烹調」，保留食材好滋味最推薦的健康烹調法：生食、涼拌、醃漬四種健康的低溫烹調法：清蒸、水煮、水炒、燉滷 高溫烹調時如何吃得更健康？

健康法則2：守護健康，要靠「食材處理」多用心 防止蔬果變色的好方法去除蔬果農藥的清洗妙方如何去除肉類中的人工激素和抗生素？

避免食材腐敗的處理和保存方式 健康法則3：「減少調味、控制份量」，身體輕鬆無負擔 調味料愈單純，才能吃出真原味吃多少、煮多少，好吃又不浪費Part 2健康飲食食譜篇 有效提升抗發炎、防百病戰力3分鐘慢性發炎指數大調查 一般抗發炎飲食 【沙拉】彩虹食蔬 / 陽光雞肉沙拉 / 鮭魚番茄沙拉 / 雙筍戀沙拉【生菜】堅果芽菜手捲 / 蔬果醋蝦鬆 / 蜂蜜芥末山藥【涼拌】豆乾洋蔥絲 / 涼拌木瓜 / 薑絲海帶 / 香椿皮蛋苦瓜【醃漬】味噌醃大頭菜 / 梅醋蘿蔔 / 醬漬小黃瓜 / 醋釀牛蒡【飲品】水果四物飲 / 檸檬國寶茶 / 彩虹蔬果多酚 / 懶人豆漿 / 酪梨豆奶【點心】黑糖薑汁水果切盤 / 繽紛果凍 / 巧克力水果 / 百香堅果優格【水煮】水炒地瓜葉 / 雙絲肉片 / 雞雞菇菇 / 紅糟辣味海參 / 紫菜蛋花鮮魚湯【清蒸】蔥薑油雞 / 和風花椰菜 / 肉片捲四季豆 / 海鮮蒸蛋【燉滷】排骨黑白滷 / 牛肉羅宋湯【醬汁】油醋汁 / 咖哩優格醬 / 蔓越莓沙拉醬 / 豆腐沙拉醬 / 蜂蜜芥末醬 / 泰式醬汁 / 蔭油醬汁 / 黑糖薑汁 / 蒜味芝麻醬 / 蔥薑油醬 / 和風醬 / 香橙醋汁對症抗發炎飲食 寶貝心血管專門改善：腦中風、心肌梗塞、高血壓等建議食譜：納豆海苔捲 / 洋蔥椰香蝦 / 山藥燕麥奶 疼惜肝臟 專門改善：肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等建議食譜：蜆湯 / 蒜味蜆肉 / 百菇薑黃鍋 / 柴胡湯 舒緩過敏 專門改善：過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎、蕁麻疹、中耳炎、腸漏症等建議食譜：百香果好油 / 多C果汁 / 玫瑰多酚果凍 穩定血糖 專門改善：糖尿病或是血糖不穩定等建議食譜：黃豆醋飯 / 粉薑茶 / 絲瓜豆簽 呵護腎臟 專門改善：腎臟疾病或腎功能異常等建議食譜：活力菠菜 / 冷泡有機茶 / 鳳梨炒黑木耳 修護腸胃 專門改善：腸胃道發炎、潰瘍、大腸息肉、痔瘡、腸躁症建議食譜：秋葵菇味 / 山藥高麗菜汁 / 香蕉地瓜糊 保護視力 專門改善：視網膜病變、黃斑部病變、白內障、青光眼、乾眼症等建議食譜：好油韭菜 / 黑豆紫米飯 / 彩色蒸蛋 頭腦清楚 專門改善：阿茲海默症、老年失智症、自閉症、過動兒等建議食譜：香草蒸鮭魚 / 卵磷脂拌飯 / 果乾夾核桃 男性保健 專門改善：靜脈曲張、男性不孕、陽萎等 女性保健 專門改善：女性不孕、子宮內膜異位、月經失調等 我的一日食物四分法 抗發炎，也要善用保健食品

<<不生病, >>

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>