

<<2012飲食密碼>>

图书基本信息

书名：<<2012飲食密碼>>

13位ISBN编号：9789861217123

10位ISBN编号：9861217126

出版时间：書泉

作者：黃建勳 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>

## <<2012飲食密碼>>

### 內容概要

\*全國第一本結合醫學實證報告、食品營養學以及創意蔬食料理的養生書。

\*特邀醫界精英和營養學家共同撰文，從最新科學專業的角度，破除傳統飲食的迷思。

\*深入淺出介紹營養學的重要觀念，詳列各種營養素的蔬食素材，幫助您吃出健康素，無須擔心營養失調。

\*針對癌症、慢性病患及各年齡層的營養需求，精心設計115道簡單 + 健康 + 美味的創意蔬食料理，輕鬆擺脫各種疾病的威脅。

醫療與食品科技一日千里，為何人們離健康卻越來越遠？

暢銷上萬餘冊的「關鍵飲食」作者群再次對世人提出警訊，面對癌症、各種慢性病，您所能做的，就是「植物性飲食」！

讓我們在2012給自己一個健康的期許！

本書分成三大篇，第一篇提出最新醫學實證和營養學新知，揭露出許多震撼國人與專家的飲食大發現。

例如：糖尿病可以根治、癌症能夠遠離...等。

第二篇進一步分析了各類蔬食食材營養，以及人體所需的各種營養成分。

第三篇則邀請到料理達人王培仁老師，針對癌症、慢性病患與各年齡層，設計出115道取材方便、製作簡單的創意蔬食料理，來教您如何實踐健康飲食。

另外想偷偷爆料一下，因為在製作過程中，有道針對高血壓患者的食譜，當醫師和營養師發現食材裡有豆豉時，便要求廚師拿掉，因為高血壓病患不能吃太鹹！

但是廚師認為如此就會讓這道料理失去特色以及美味，所以堅持要更換菜色。

像這樣，在醫師、營養師與廚師各自的專業把關下，本書的食譜絕對能讓您在滿足口腹之欲的同時，還能擁有健康的每一天。

<<2012飲食密碼>>

作者簡介

黃建勳 / 臺大醫院雲林分院家醫科主治醫師  
中國醫藥大學中國醫學研究所博士陳建中 / 世新  
大學觀光學系所餐旅管理組副教授  
臺灣大學食品科技研究所博士羅時鴻 / 國防醫學院藥理學  
科教授  
英國牛津大學生理學博士莊朝琪 / 中華科技大學餐飲管理系系主任  
臺灣大學  
食品科技研究所博士王培仁 / 創意蔬食料理名廚

<<2012飲食密碼>>

書籍目錄

序作者序第一篇 飲食密碼大破譯1 你所不知道的牛奶2 掀開「鈣」探真相3 打破「蛋」看內幕4 口中一塊肉，代價有多大？  
5 吃魚的迷思6 鐵打身體豆腐心腸7 全球暖化，吃出來的！  
8 二百美元的漢堡9 天災地變從飲食而來10 關鍵2 11 有機純素化解全球危機12 電腦禪師與蘋果傳奇13 從戒菸到無肉14 今天就開始用愛飲食吧第二篇 蔬食營養大補帖一. 你也是蔬食達人1 正確認識素食加工品(素料) 2 最優蛋白質照過來3 健康吃醣的必修課4 選用植物油有撇步5 一次看懂必需脂肪酸6 非懂不可的反式脂肪7 你有比牛奶更好的選擇8 正確選擇營養補充品二. 看圖吃營養蔬食1 維生素A2 維生素B群3 維生素C4 維生素D5 維生素E6 礦物質：鐵7 礦物質：鈣8 礦物質：鋅9 礦物質：鉀10 礦物質：鎂11 礦物質：磷12 礦物質：鈉第三篇 聰明吃蔬食饗宴一. 美味蔬食不求人1 外食族蔬食指南2 宅蔬食DIY - 早、中、晚餐3 精緻蔬食小點4 我也會做宴席菜5 生機飲食有一套6 最夯蔬食營養午餐二. 蔬食健康餐大集合1 窈窕瘦身餐2 抗癌健康餐3 低糖健康餐4 降壓健康餐5 保肝健康餐6 固腎健康餐7 補血健康餐8 低脂健康餐三. 量身訂作蔬食餐1 準媽媽蔬食餐2 坐月子蔬食餐3 小寶貝蔬食餐4 青少年蔬食餐5 更年期蔬食餐6 銀髮族蔬食餐7 運動員蔬食餐

<<2012飲食密碼>>

编辑推荐

- 1.李遠哲 國際科學理事會會長 中研院院士 2.李嗣涔 台灣大學校長 3.楊泮池 台大醫學院院長  
4.汪中和 中研院地球科學研究所教授 5.沈世宏 環保署長 6.林聰明 教育部次長 7.楊志良 前衛生署長  
8.柴松林 環境與發展基金會董事長 人間福報總主筆 9.王進崑 台灣營養學會理事長 10.李

<<2012飲食密碼>>

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>