

<<地中海飲食的養生密碼>>

图书基本信息

书名：<<地中海飲食的養生密碼>>

13位ISBN编号：9789861974002

10位ISBN编号：9861974008

出版时间：采竹文化事業有限公司

作者：簡芝妍 著

页数：288

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>

<<地中海飲食的養生密碼>>

前言

【自序】 世界衛生組織公開推崇的長壽飲食法——地中海飲食法是近幾年來深受各國養生人士重視的飲食方法，它代表著地中海沿岸地區各國民族平日的獨特飲食方式，包括三餐飲食多選擇橄欖油，選擇深海魚肉而少吃紅肉，大量攝取新鮮各色蔬果，且主食以五穀雜糧與堅果居多。

這種多蔬食而少肉類的飲食方式，能幫助人體攝取到較豐富的纖維質，同時這些蔬果也是抗氧化物的優質來源，對於人們的免疫力也有絕佳的防護效果。

充滿陽光的地中海沿岸，是各種蔬菜水果與穀物豐沛盛產之地，人們自古以來長年食用這些食物，自然練就了良好的體質。

除了嚴選最優質的食物，堅守攝取的比重原則以外，地中海地區的人們的優質飲食習慣也相當為人稱道。

當地人們絕少食用加工食品，包括油炸食物，零食，罐頭食品，微波食品等，對於這種加工過的飲食，人們視為是有污染的食品，認為只有採用天然食材，經過低溫與天然烹調的食物，才是真正對於人體健康有助益的飲食。

地中海人們可說是全世界最懂得過生活的民族，他們緩慢的步調，追求美與享受的人生觀，也呼應在日常生活中，這也是他們保持健康的絕佳祕訣。

人體的健康除了保持正確積極的態度以外，日常生活中的飲食攝取將是決定健康的不二法門。

地中海當地流傳一句有意思的話——你吃甚麼，將決定你擁有甚麼樣的身體與人生。

你的身體的健康狀態，完全取決於你吃哪些食物、怎麼吃，這道理看起來簡單，但是要實踐起來卻真是不容易！

本書將深入帶你了解地中海人怎麼吃，哪些是打造地中海人健康體質的絕佳妙方。

我們將分享地中海飲食的獨特的飲食結構，帶您探討地中海飲食為人稱道的金字塔結構，同時也與您分享為人羨慕的地中海食材的飲食方式，包括檸檬，橄欖油，番茄，馬鈴薯，蜂蜜，醋的養生祕訣，並在後面的章節中深度的分享。

若我們能按照地中海的飲食方式來調整我們的日常三餐，可以幫助我們打造健康又輕鬆的身體狀態。

甚至，許多慢性疾病與惱人的日常小病症，也都會因此而紓緩改善。

本書也將介紹飲食與生活的長壽祕訣，並分享流傳於當地、被人們代代傳誦的生活保健與美容養生智慧。

希望透過這本書的傳達，能讓更多人有機會一窺地中海養生智慧的堂奧，從此在台灣也調整自己的飲食方向，像地中海地區的人們一樣，擁有長壽、快樂與平和的健康人生！

<<地中海飲食的養生密碼>>

內容概要

本書大綱 世界衛生組織公開推薦．青春長壽的養生新食代 知名健康營養師 黃苡菱 審定推薦 充滿多酚的地中海料理， 健康祕訣就在高纖、高鈣、抗氧化！
依循三步驟—— 第一步：學習地中海飲食金字塔 第二步：認識19種地中海焦點食材
第三步：教你地中海飲食的抗病&美容絕招 揭開地中海人返老還童的祕密， 讓你美麗健康頤天年！

內容簡介 地中海飲食?現代文明病的解方 養生祕訣 絕對要「少」 鹽、糖、油脂、紅肉 一定要「多」 抗氧化多酚、不飽和脂肪酸、鮮豔高纖蔬果、魚肉、鹼性食物、當令食物 不能不「注意」 低溫烹調、比重均衡、重視早餐 實踐教學 ?洋蔥、蕃茄、葡萄酒、橄欖油、深海魚類.....19種地中海養生強效食材的保養法寶& 每日應用食譜 ?預防心血管、癌症、憂鬱症等疾病的養生食材&食譜 ?美麗保養&長壽不老的祕方 跟我這樣做，一定健康美麗又長壽！

<<地中海飲食的養生密碼>>

作者簡介

簡芝妍 作者簡介 自然生活飲食作家 簡芝妍 政大新聞系畢業，研究自然飲食與天然保養方法超過十年以上，熱愛自然栽植，天然飲食與芳香療法，撰寫多本自然與健康療法的書籍。

<<地中海飲食的養生密碼>>

書籍目錄

Part 1 認識地中海飲食Chapter 1 何謂地中海飲食？
 備受世界養生人士推崇的地中海飲食地中海核心飲食的精微奧義地中海環境與食物的關係樂天的民族、快樂長壽的祕方慢活，感恩與美麗的餐桌Chapter 2 現代飲食造就的文明病症！
 飲食為什麼至關重要？
 依賴肉食引起的病症代謝不良引起的病症高脂肪引起的病症重口味引起的病症糖分攝取過多引起的病症高溫烹調引起的病症加工食品引起的病症Chapter 3 地中海飲食的特色少吃紅肉，多食魚肉多高纖蔬果五顏六色的鮮豔蔬菜富含抗氧化多酚的飲食少油脂，多健康的不飽和脂肪酸低溫烹調少鹽少糖，善用天然食物的原始風味比重均衡的飲食鹼性食物偏多食用當令食物重視早餐 Part 2 地中海飲食的強效食材Chapter 1 保護心臟的洋蔥洋蔥的保養法寶 硫化合物洋蔥如何保護人體洋蔥的每日應用食譜Chapter 2 抗癌的蕃茄蕃茄的保養法寶 茄紅素蕃茄如何保護人體蕃茄的每日應用食譜蕃茄的一分鐘美人法Chapter 3 抗氧化的葡萄酒葡萄酒的保養法寶 白藜蘆醇葡萄酒如何保護人體葡萄酒的每日應用食譜Chapter 4 保護心臟的橄欖油橄欖油的保養法寶 不飽和脂肪酸橄欖油如何保護人體橄欖油的每日應用食譜橄欖油的一分鐘美人法Chapter 5 增強免疫力的檸檬檸檬的保養法寶 維生素C檸檬如何保護人體檸檬的每日應用食譜檸檬的一分鐘美人法Chapter 6 防止血管硬化的深海魚類深海魚類的保養法寶 Omega-3脂肪酸深海魚類如何保護人體深海魚類的每日應用食譜Chapter 7 創造活力的綠色蔬果綠色蔬果的保養法寶 葉綠素綠色蔬果如何保護人體常見的中海綠色蔬果綠色蔬果的每日應用食譜綠色蔬果的一分鐘美人法Chapter 8 保護胃腸健康的黃色蔬果黃色蔬果的保養法寶常見的中海黃色蔬果黃色蔬果的每日應用食譜黃色蔬果的一分鐘美人法Chapter 9 增強免疫力的紅色蔬果紅色蔬果的保養法寶常見的中海紅色蔬果紅色蔬果的每日應用食譜紅色蔬果的一分鐘美人法Chapter 10 補充活力的紫色蔬果紫色蔬果的保養法寶 花青素常見的中海紫色蔬果紫色蔬果的每日應用食譜Chapter 11 防止記憶衰退的堅果堅果的保養法寶堅果如何保護人體常見的堅果食物堅果的每日應用食譜堅果的一分鐘美人法Chapter 12 舒緩身心的香草香草如何保護人體常見的中海香草香草的每日應用食譜地中海香草茶食譜香草的一分鐘美人法Chapter 13 全面防護身體的菇蕈類菇蕈類食物的保養法寶菇蕈類如何保護人體菇蕈類的每日應用食譜Chapter 14 帶來元氣活力的優酪乳優酪乳的保養法寶優酪乳如何保護人體優酪乳的每日應用食譜優酪乳的一分鐘美人法Chapter 15 地中海美人最愛的蜂蜜蜂蜜的保養法寶蜂蜜如何保護人體蜂蜜的每日應用食譜蜂蜜的一分鐘美人法Chapter 16 滋養體力與身心的牛奶牛奶的保養法寶牛奶如何保護人體牛奶的每日應用食譜牛奶的一分鐘美人法Chapter 17 地中海常民調味飲品 醋醋的保養法寶醋如何保護人體醋的每日應用食譜醋的一分鐘美人法Chapter 18 清潔血液的蔬果汁蔬果汁的保養法寶蔬果汁如何保護人體蔬果汁的每日應用食譜Chapter 19 地中海風醃漬蔬果醃漬蔬果的保養法寶醃漬蔬果如何保護人體醃漬蔬果的每日應用食譜 Part 3 地中海飲食對抗慢性疾病Chapter 1 遠離憂鬱症降低三成憂鬱症的地中海飲食遠離憂鬱症的食物抗憂鬱的地中海食譜Chapter 2 預防心血管疾病地中海飲食如何對抗心臟病保護心臟的食物保護心臟的地中海食譜Chapter 3 遠離癌症地中海飲食如何遠離癌症遠離癌症的地中海食物有助防癌的地中海食譜Chapter 4 保護眼睛健康地中海飲食如何保護眼睛保健眼睛健康的食物護眼地中海食譜 Part 4 地中海的美麗保養Chapter 1 地中海女性的美顏輕食打造地中海美女的美麗飲食地中海美女的一分鐘美麗食譜Chapter 2 地中海長壽不老的洗浴從古到今、歷久不衰的長壽泡浴法地中海泡浴的養生祕訣常見的地中海美人泡浴素材地中海一分鐘美容泡浴方改善身體小毛病的中海泡浴方

<<地中海飲食的養生密碼>>

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>