

<<給雜食者的安全素食指南>>

图书基本信息

书名：<<給雜食者的安全素食指南>>

13位ISBN编号：9789862620885

10位ISBN编号：9862620889

出版时间：貓頭鷹出版社股份有限公司

作者：貓頭鷹編輯室，文長安，鄭淑文 著

页数：192

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>

<<給雜食者的安全素食指南>>

內容概要

當豆腐、豆漿、麵筋、麵包、口香糖乃至有機蔬菜、珍珠奶茶等食品安全都亮起紅燈時，別再以為雜食的你，「素食安全」便與你無關——其實你天天都在吃素！

當瘦肉精、禽流感、口蹄疫、重金屬魚蝦貝等肉品安全——亮起紅燈時，相信不少人會興起不如偶爾吃「素」的念頭。

又，人畢竟是雜食性的動物，就算不全然茹素，我們每天也會攝取蔬菜、水果、五穀雜糧和零食甜品等素食食品。

但若「素食」也出現了危機，你還能安心的吃嗎？

恐怖！

本書揭露五大常見素食陷阱，三大應避開的素食品與十七大類食品添加物。

危險！

介紹七種最常見的違法添加物與可能使用這些添加物的素食品。

檢測！

兩款簡易檢驗法，輕鬆檢測膳食纖維量攝取量與身體酸化程度。

多吃！

三十六種排毒食物，介紹益處也教你烹飪祕訣。

健康！

五款中醫推薦排毒飲料，適合任何生活型態的人，尤其適合熱性體質的人。

香濃的豆漿、滑嫩的豆腐，是不喜歡吃蔬菜者的優質高纖來源，也是茹素者獲取蛋白質的重要食品。

但你知道嗎？

台灣黃豆有九成仰賴進口，而進口的豆類中，「基因改造」者高達百分之九十九以上。

且長過腫瘤者或者是有相關家族病史者，若大量食用豆類製品，還可能因為「植物雌激素」攝取過量而誘發。

懶得刷牙，餐後就嚼個無糖口香糖清潔口腔，小心！

小小一顆口香糖，可能就有十三種人工添加物。

剛出爐的麵包、甜甜圈鬆軟又香味四溢，讓人忍不住食指大動，小心！

反式香料與反式脂肪可別一起吞下肚囉！

天天喝高鈣脫脂奶粉，小心！

補鈣不成反倒結石。

你還在用鹽巴或清潔劑洗蔬果嗎？

小心二次汙染更嚴重。

清新、爽脆的生菜，鮮紅誘人的番茄、草莓、櫻桃等水果，天天五蔬果確實對身體健康有益，但是如果農藥沒有好好處理就貿然吃下肚，那麼恐怕不是養生而是傷身了。

不買一般市場貨，只選購有機的就一定安全嗎？

其實有機蔬菜往往採取低光度的溫室栽培，加上多施用有機肥料，而導致許多有機蔬菜的硝酸鹽含量過高。

根據主婦聯盟於二〇一〇年的調查顯示，台灣蔬菜的硝酸鹽含量，比歐盟標準高出一至五倍，連標榜有機的蔬菜，含量都超標。

天啊！

那我們該怎麼吃，才能吃得健康又安全？

《給雜食者的安全素食指南》除了要告訴你，素食常見陷阱與恐怖的食品添加物，也會教你如何正確的挑選食物、清洗蔬果。

此外，還有中醫推薦的排毒飲料與食物、阿育吠陀流傳千年的健康飲食建議，更妙的是，還要教你如何善用小小的石蕊試紙，檢測自我身體的情況。

總之，跟著本書這樣聰明選、小心吃，就能確保吃得均衡、安全又健康。

<<給雜食者的安全素食指南>>

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>