

<<人人著迷的樂活養生素>>

图书基本信息

书名：<<人人著迷的樂活養生素>>

13位ISBN编号：9789862712191

10位ISBN编号：9862712198

出版时间：活泉書坊

作者：陳國津 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>

## <<人人著迷的樂活養生素>>

### 前言

【作者序】吃素，是最自然的養生法。我雖然不是長年茹素者，但是我很喜歡吃完素食後，身體帶給我的感受，沒有昏昏欲睡、腸胃脹氣的困擾，所以每當我感覺身體缺乏元氣、需要補充能量時，我會選擇在三餐的其中一餐吃素，或是在一週的某一天吃素，以恢復身體機能。

尤其是當我參加短期出家以及慈濟證嚴法師所發起的拜「慈悲三昧水懺」法會108天素食體驗時發現素食的好處真的很多，不僅令人精神清爽、體力變好且記憶增強，那種舒適感覺是筆墨難以形容。

吃素其實是一種生活態度，因為一個人的飲食型態絕對和疾病的發生大有關聯，你現在擁有的身體健康與飲食習慣，其實和過去與未來的人生息息相關。

以往提到吃素，大部分的人都會聯想到吃齋的出家人，然而，素食已不再侷限於宗教素食，隨著全球樂活飲食的提倡，吃素的人口逐漸增加。

若是不改善飲食習慣，餐餐大魚大肉，將會造成潛藏的慢性疾病因子，導致各種慢性疾病，因此我將在本書提供讀者吃素的健康養生法。

一般來說，吃素雖然有好處，但許多素食者卻忽略食材多樣化的重要性，我希望提倡「素得很健康」這項觀念，讓葷食者在飲食中，能加重素食的比例，素食者能讓吃下肚的食材，發揮最大的功效，以改變飲食型態來增進健康。

我會在Part2的部分，教讀者以美味素食來調理身體。

例如：引發手腳冰冷的原因有血壓過低、營養不均衡、身體代謝能力降低等症狀，此時我會建議患者多吃青椒和薑。

因為青椒含有豐富的維生素與β-胡蘿蔔素，能夠促進血液循環，有助於改善手腳冰冷的症狀。而薑含有薑油酮以及薑辣素，能使血管活絡暢通，有助於溫暖身體。

我除了提倡「素得很健康」這項觀念之外，在Part3的部分，也根據營養數據，挑選出幾道營養又健康的養生食譜，希望能協助讀者從不同的膳食中調理身體，讓不同的飲食主義者都會為素食著迷。

編者 謹識

## <<人人著迷的樂活養生素>>

### 內容概要

無肉不吃者，你還有更多選擇，這樣吃，也能當挑嘴的素食饕客！  
超值附錄樂活素食Q&A + 一個人的素食新煮張 + 時尚素食補給站讓你食在高纖、低卡、清爽、零負擔！

你想要美白、消除黑眼圈、抗皺嗎？

你知道該如何防止老年痴呆嗎？

你渴望保持窈窕身材嗎？

你希望清除體內毒素嗎？

本書就是你的素食良伴！

【本書特點】 ? 素食推廣養生講師教你吃對素食不生病！

陳國津老師以專業獨到的見解告訴讀者為何要吃素，並以衛生署歸納出的飲食指標「六五四二，全面蔬食」為例，主張食材來源以植物為例，但是更強調正確的食物攝取比例。

? 正確的吃素方式，有利於人體身體機能 多年來，好萊塢的明星都開始提倡吃素，因為多吃素食可以使人身輕如燕、皮膚淨白美麗。

事實上，蔬菜、水果中，普遍含有豐富的維生素、礦物質，不但能促進新陳代謝，也利於改善膚質。

此外，多吃素還能幫助保持身材、防止癌症、預防老年痴呆、清空腸胃毒素、改善痛風及膽結石、降低心血管疾病的罹患率等功效。

? 素食推廣養生講師嚴選時尚養生素食譜 食譜內將會標示每道菜所含的營養素，以及食材的保健功效，不論是低卡素料理、飽足的主食料理、涼拌清炒的素食料理、養生健康素湯品，還是幸福滿分的甜品，都包含在這些時尚養生素食譜。

<<人人著迷的樂活養生素>>

作者簡介

台北市中藥養生推廣聯盟素食藥膳講師--- 陳國津 編著 1937年生。  
【經歷】中華民國中藥商業同業公會全國聯合會台北市百年老店評鑑『老師傅』獎 台北市優良中醫藥『百年老店』獎【曾任與現任】台北市中藥商業同業公會 常務監事 臺北市中藥養生推廣聯盟 藥膳講師 \*\*中國醫藥研究所 第一期中藥專業研究員 法鼓山中華佛學院研究所 榮譽董事 台北市中醫藥商業聯誼會十三屆 會長 中華民國中醫藥『神農獎』得獎人 陳國津隆安蔘藥行 負責人養生節素食藥膳 發起人

<<人人著迷的樂活養生素>>

書籍目錄

作者序Part1 吃對素食健康來1-1 吃素，讓你更健康1-2 天然蔬果是良藥1-3 食在健康、零負擔！  
1-4 特殊族群所需的樂活素 Part2 不吃肉的樂活素食2-1 如何吃素最安心？  
2-2 素食，並非萬靈丹2-3 巧吃素食好味道Part3當個挑嘴的素食饕客3-1 低卡樂活養生素3-2 飽足  
素食輕鬆做3-3 拌炒烤燉素上菜3-4 養生健康素湯品3-5 幸福甜點好滋味附錄 找到你的素食良伴  
樂活素食Q&A 一個人的素食新煮張 時尚素食補給站

<<人人著迷的樂活養生素>>

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>