

<<图解长寿饮食>>

图书基本信息

书名：<<图解长寿饮食>>

13位ISBN编号：9789865967000

10位ISBN编号：9865967006

出版时间：2012-4-18

出版时间：远足文化

作者：山田次郎

译者：陈心慧

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>

## <<图解长寿饮食>>

### 内容概要

現代人不可不知的新式長壽飲食法 什麼是長壽飲食？

對現代人而言，長壽飲食有多重要？

長壽飲食重視的是什麼？

現代人的飲食生活總是充斥著不健康的型態：太多的鹽分、太油膩又太多添加物的食品、吃下太多肉類卻又太少蔬菜，容易造成各種身體的負擔和疾病，因此在強調養生的同時，一種新的飲食法出現了，就是長壽飲食(macrobiotic diet)。

以前的長壽飲食是嚴格控制肉類和糖份的攝取，是一種強調忍耐的食療法；但現在的長壽飲食則強調如何在飲食中取得平衡，我們每天攝取的東西對身體而言都有適當的平衡，而我們的身體也會自然設法取得這個平衡。

然而長壽飲食法並非一套固定的模式，如同體質一般，必須根據每人的狀態和季節，選擇適當的食材和烹調法，是一種專屬每個人量身訂做的健康法。

東西並用，一看就通的簡易長壽飲食法則 本書以東洋醫學為基準，例如五行、均衡等概念之外，同時也求證於西方科學，包括營養學、食品科學等架構，東西合併，全面性介紹新式長壽飲食法的訣竅，從入門開始，到與各營養成分之間的關係，循序漸進，讓讀者按部就班，吃得健康。

除此之外，也介紹一般的健康療法、食品化學、營養學以及食品的標示法。

如何輕鬆做到長壽飲食？

在飲食中取得平衡，秘訣就在於配菜，如牛肉就可以配上馬鈴薯或菇類、豬肉可以配生薑、而雞肉則可以配蔥等。

礦物質與蛋白質、蛋白質與碳水化合物之間都要有適當的比例。

多吃中性食物，添加適當的海鹽，如此一來身體就會比較容易取得平衡。

多吃全麥穀物，包含以糙米為首、未經過精白操作的穀物。

建議用麥芽糖、楓糖、水果等天然甘味料代替砂糖，對身體較為溫和。

「一物全體」，例如蔬菜不削皮直接烹調，糙米不經過精製等。

## <<图解长寿饮食>>

### 作者简介

山田次郎 日本慶應大學理工學部應用化學科畢業。

任職於食品製造商。

興趣是研究包括長壽食法在內的東洋醫學。

參加橋本宙八先生的「半斷食研討會」後，加深了對長壽食法的了解。

山田的夢想是，將來在便利商店或超市，隨手就可以買到長壽食法的甜點。

譯者簡介陳心慧 青山學院大學國際傳播學系碩士畢業。

旅居日本十年後返台，現任專業日中翻譯、口譯人員。

譯有日本藍帶廚藝學校甜點課程教材中文版、日本防衛省防衛白皮書中文摘要版、東京都都政概要等

。

## <<图解长寿饮食>>

### 书籍目录

第一章 什麼是長壽飲食法？

吃與長壽飲食法身體與長壽飲食法第二章 營養與長壽飲食法吃與長壽飲食法的化學 - 碳水化合物吃與長壽飲食法的化學 - 脂肪吃與長壽飲食法的化學 - 蛋白質「以蔬菜為中心」與營養第三章 食品的安全性加工食品與食品添加物食品的保存基因改造食品第四章 吃的未來附錄：各種長壽飲食法後記索引參考文獻

## <<图解长寿饮食>>

### 编辑推荐

審訂者：橋本宙八 1947年出生於日本新潟縣。

大學畢業後，從斷食體驗中認識了長壽食法。

之後，橋本被長壽食法的高深哲學和世界觀所吸引，並將長壽食法視為終身職志。

橋本見解獨到，推出了「半斷食改善身心法」，讓人們可以在短短七天之內改善體質，並體驗長壽食法的精髓。

以自家住宅為中心，在日本全國各地開設研討會，30年來指導過十多國超過7000人。

每年在澳洲、歐洲等地舉辦的研討會也備受好評。

橋本另外還參與成立NPO非營利機構「為了地球和孩子們的將來?2050」，這個團體主要目的在於啟發並支援社會大眾對發展中

<<图解长寿饮食>>

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>