

<<吃，決定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<吃，決定你的健康>>

13位ISBN编号：9789866247057

10位ISBN编号：9866247058

出版时间：養沛文化館

作者：鄒瑋倫 著

页数：256

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>

<<吃，決定你的健康>>

前言

前言 吃對了，身心都安康！

「吃」對很多人來說是一件再簡單不過的事了，大多數的人對吃的觀念都是「喜歡什麼吃什麼」、「想吃什麼，就吃什麼」，即使是近年來，健康意識抬頭，人們也頂多改成「專家怎麼說就怎麼吃」，或「什麼東西吃了會健康就吃那樣東西」…… 但這樣的觀念對嗎？

其實，這樣的觀念、這樣的飲食方法並不見得全然的錯誤，但也不是完全正確，最主要的原因是，專家說健康的食材，不見得適合每一個人，而個人喜好的飲食習慣，也不見得是對自己最好的。

那麼，該怎麼吃才對呢？

本書就是希望能夠讓讀者更了解食物本身對我們身體的好處和壞處，以及該如何處理、搭配食材，讓我們能夠攝取到足夠的養分而設定的，它不是在教烹飪食物的訣竅，也不是在傳授什麼祕笈，而是希望讀者在了解了食材的營養成分，以及飲食上的宜忌後，能夠靈活應用各類食材，以助身體的健康。

我們將平日經常食用的食材，將它們的營養成分和正確的食用方法做了簡單、清楚的剖析，而為了讓讀者能夠更正確的處理食材，以免因為不當的處理方式，損害了食材本身的營養成分，我們還提供了食材的一些小資訊，其中便包含了正確處理食材的方法，希望藉由這些資訊，能夠讓每一位讀者能吃得更安心，也吃得更健康！

<<吃，決定你的健康>>

內容概要

聯合推薦 中醫師 / 鄒瑋倫 專業營養師 / 黃苡菱 簡單清楚剖析食物的營養成分和正確食用方法 飲食的宜忌說明，更正確的處理食材 正確說解處理食材及正確食用方法 讓你吃得更安心，也吃得更健康！

該怎麼吃才健康？

「專家怎麼說就怎麼吃啊！」

「大家說什麼東西吃了會健康，就多吃那樣東西。」

..... 但專家說的健康食材，並不見得適合每個人，而個人喜好的飲食習慣，也不見得是對自己是最好的。

那麼，該怎麼吃才對？

其實，回歸原點，讓我們從食材本身來了解，食物對人體機能的影響，才能真正達到飲食健康的目的。

本書就是希望能夠讓你更了解食物本身對人體的好處和壞處，以及該如何處理、搭配食材，讓我們能夠攝取到足夠的養分，更進一步享受健康滿點的人生！

<<吃，決定你的健康>>

作者簡介

鄒瑋倫 學歷：中國醫藥大學 現任：台北市中醫師公會理事、中華民國傳統醫學會理事、京華中醫聯合診所專任醫師。

曾多次於各媒體曝光：電視媒體如「國光幫幫忙」等；平面媒體如「壹周刊」、「蘋果日報」等（目前關係都不錯）；多家廣播媒體，目前與廣播媒體人有往來互動；網路媒體如「MSN台灣女性時尚」等；平時亦有多場演講活動。

著作：尚書文化出版養生系列食譜、《中醫師給你的不生病養生書》等。

黃苡菱 畢業於台北醫學大學保健營養系。

曾任：芝名生物能量中心營養師、生技公司顧問以及營養叢書作家。

著作：《吃出健康膚質》等書。

<<吃, 決定你的健康>>

書籍目錄

【推薦序】吃, 影響了我們的一生!

鄒瑋倫.....2【推薦序】了解食物, 吃出真正的營養 黃苡菱.....4【前言】吃對了, 身心都安康!
.....6PART 1 穀物類健脾養胃的主食 稻米.....14滋養人體的重要食物 小麥.....17消化不良者的
的最佳選擇 大麥.....21健腦最佳食品 玉米.....24對抗心血管疾病的好食材 蕎麥.....28營
養滋補的「長壽米」 糯米.....32適合嬰幼兒的理想食品 小米.....36生命健康之禾 薏仁...
...40利尿催乳的「心之穀」 紅豆.....43有解毒作用的「濟世良穀」 綠豆.....47藥食兩用的豆
中之王 黑豆.....50腦力工作者的保健食物 蠶豆.....53抗老排毒的最佳配菜 豌豆...
...55PART 2 根莖葉菜類中醫稱「蔬中最有利者」 白蘿蔔.....62具眾多保健功能的「小人參」
胡蘿蔔.....65清脆可口的「江南人參」 荸薺.....69易於消化的鹼性食物 芋頭.....73潤腸、排
毒、防腸癌一級棒 大白菜.....77食療價值是蔬菜中的佼佼者 油菜.....80最適合老幼病弱者的
蔬菜 菠菜.....83美容養顏、健美身材的好蔬菜 空心菜.....87富含維生素的青菜 芥藍...
...90是佳蔬也是良藥 苦瓜.....93上好的食品 and 滋補佳饈 蓮藕.....97物美價廉的「補」品
山藥.....101降壓效果一級棒 芹菜.....105排毒減肥的佳蔬 萹菜.....109補虛健體的「美人腿」
茭白筍.....112營養無所不備的「菊花菜」 茼蒿.....115營養素齊全的「地下蘋果」 馬鈴
薯.....118PART 3 水果類全方位的健康水果 蘋果.....126盛夏最優質的水果 西瓜.....130降低
膽固醇的聖品 葡萄.....134含豐富維生素的「天然礦泉水」 梨.....137補益氣血「天下第一果
」 桃.....141藥用性能多的夏季果子 李子.....145公認最具食療效益的水果 柚子.....148解
除憂鬱的「快樂水果」 香蕉.....152好吃又營養的「果中皇后」 草莓.....156二十一世紀的最
佳保健果品 桑椹.....159含大量維生素的果品 柿子.....162對糖尿病沒有負擔的水果 荔枝
.....165調養補益的佳果 龍眼.....169解渴生津的「熱帶水果之王」 芒果.....172降低膽固醇的
好水果 橘子.....176延年益壽的「長壽食品」 山楂.....180優質檸檬酸的倉庫 檸檬.....184
可延年益壽的「萬壽瓜」 木瓜.....188可增強人體機能的食療佳品 金桔.....192婦女更年期保
健水果 石榴.....195含大量維生素C的「療疾佳果」 柳橙.....198PART 4 堅果類明目、延衰、
抗老的上品 枸杞.....202富含有益油脂的堅果 腰果.....205價廉物美的補養良藥 栗子...
...208「長壽果」營養價值高 核桃.....212滋補益壽的「長生果」 花生.....215PART 5 菌藻類
有助兒童發育的「增智菇」 金針菇.....220抗病強身的食用菌 草菇.....224防病健身的香菇上
品 花菇.....228提高免疫力的食用菌 蘑菇.....232草原上的美味牛肝菌 杏鮑菇.....236香氣
沁脾的「菇中之王」 香菇.....239鹼性食物之冠 海帶.....243味道鮮美的藻類佳品 紫菜...
...247

<<吃，決定你的健康>>

媒体关注与评论

鄒瑋倫中醫師 . 學歷：中國醫藥大學 . 現任：台北市中醫師公會理事、中華民國傳統醫學會理事、京華中醫聯合診所專任醫師。

. 曾多次於各媒體曝光：電視媒體如「國光幫幫忙」等；平面媒體如「壹周刊」、「蘋果日報」等（目前關係都不錯）；多家廣播媒體，目前與廣播媒體人有往來互動；網路媒體如「MSN台灣女性時尚」等；平時亦有多場演講活動。

. 著作：尚書文化出版養生系列食譜、《中醫師給你的不生病養生書》等。

黃苡菱營養師 . 畢業於台北醫學大學保健營養系。

<<吃，决定你的健康>>

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>