

<<體內環保代謝餐>>

图书基本信息

书名：<<體內環保代謝餐>>

13位ISBN编号：9789866247392

10位ISBN编号：9866247392

出版时间：養沛文化館

作者：林秋香 著

页数：96

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>

<<體內環保代謝餐>>

前言

「吃」出體內環保 最近「排毒」這個話題，似乎非常地熱門，許多專家與醫師都各有一套自己的說法，常令一般大眾摸不著頭緒。

有些專家會建議買一堆營養食品或製造好水的機器，也有些賣健康排毒的酵素或食品，更有一些輔助排毒的用具出現，如果要全部一一遵循，那麼願意去實行排毒的人可能只侷限於身體有重大疾病或長期受慢性病所苦的人才會去實施吧！

其實排毒是什麼？

就是把身體裡的髒東西排出體外，讓身體無負擔。

所以，最基本的就是新陳代謝是否正常，像是大小便是否順暢，汗是否能夠發出來，肝、腎解毒功能是否正常等等。

然而這些生理反應，其實在日常生活裡，以「飲食」就可以做到了，而且也是最基本、最方便的，不需要花大錢，就可以把自己的身體顧好，把不好的東西全部清乾淨。

雖然「吃」是每天都要做的，但也是一門大學問，因為要吃對食物，身體才會健康、有體力，吃錯食物，身體有負擔、沒力氣。

我一向認為預防勝於治療，所以照顧自己應該從平常的飲食開始做起，且簡單易學、好吃更為首要條件，如果要對利用自己身體有幫助，卻難以入口的食物來排除毒素，我想要持之以恆是不容易的。

所以，可以做到色、香、味俱全的排毒餐，讓做的人輕鬆、吃的人享受，這才是身心靈都獲得解放的保健之道。

由於現在的人生活都非常忙碌，壓力也非常大，往往在不知不覺中就累積許多毒素在身上，當忙碌了一個禮拜，週末假期一到，全身就可以放鬆，可是身體上不適狀況卻持續累積，沒有改善就又再繼續，一直循環下去，當身體發出嚴重抗議時，可能會賠上健康與大筆金錢。

本書就是希望大家能夠好好利用兩天的週休假期，將一週所承受的壓力與毒素有效的排出，還原身體的自癒能力，利用輕鬆的方式，達到排毒效果，使身心靈都獲得調理，而且還能享受美味的食物，讓大家不再有排毒餐好難吃的刻板印象。

要健康、要美麗，又要好體力，均衡營養是很重要的，希望藉由本書，真正讓大家能夠擁有健康。

還有，歡笑多一點、煩惱少一點也是健康之道，祝福大家！

<<體內環保代謝餐>>

內容概要

你的身體經年累月不出汗？
或是糞便多天都解不出來？

每天喝水量低於二千毫升？
極少運動或根本不運動？

因為忙碌而隨意吃，或根本不重視飲食？

如果上述條件有任何一項符合，那麼你就該注意身體排毒問題。

我們常不自知的在體內累積許多毒素，因而造成便秘、免疫系統疾病、代謝緩慢、經常性病毒感染，甚至引發癌症，不可不慎。

藉由天然無副作用的食補代替藥補，在家自己做50道輕食排毒料理，讓令人垂涎三尺的美食還原身體的自癒力，使你身體無負擔，輕鬆吃、快樂吃，你會發現身體獲得好氣色、好體力、好健康。

因此秋香老師建議你——選擇適合自己的方式，利用週休二日為自己的體內進行環保吧。

<<體內環保代謝餐>>

作者簡介

林秋香 美麗的藥膳養生美食專家。

從事粵菜餐廳的經營之外，還師承張步桃中醫師，精心鑽研藥膳食補及養生料理多年，將養生藥膳改良到一般大眾都能接受的美味，尤其是對女性方面的美容膳食更是具有獨到的研究，積極且廣泛的推廣，在現今各大平面、電子媒體都有創新的美食呈現給大眾朋友，是媒體、出版社爭相邀約的美食專家，對於養生料理的貢獻良多，食譜作品更是受到大家的喜愛。

經歷：中視 怡養茶香、歡喜大補帖、養生御膳坊、公視 養生小鋪 等節目主持人 食全食美、料理美食王、吃飯皇帝大、生活好事兒，以及各媒體特約來賓。

著作：《抗老化食譜》、《聰明吃番茄》、《山藥養生食譜》、《好吃健康素》、《纖活水果素》、《林秋香食養主義》、《健康好幫手之林秋香的美麗湯方》等養生、美容健康料理食譜30餘本。

現任：恩承居餐廳負責人。

<<體內環保代謝餐>>

書籍目錄

【前言】「吃」出體內環保 體內排毒大作戰．什麼是排毒？
 ．選擇適合自己的排毒方式．如何在週休假期達到快速排毒的效果．十種適合延續假日排毒效果的食
 材 排毒食材健康站Part1米飯&菜餚 米飯糙米地瓜飯【解毒．通腸利便】雜糧南瓜飯【減少糞
 便中毒素的危害】黃豆胚芽飯【維持正常代謝．減緩體內老化】山藥紫米飯【解毒．排毒】芋頭糙米
 粥【解除有毒化合物．重金屬及藥物與放射等毒素】生薑黑豆桂枝粥【發汗排毒】紅豆薏仁地瓜粥【
 利尿．排毒．抗癌及通便】茯苓小米綠豆粥【解毒．增強免疫系統的抗病毒能力】 菜餚五色沙拉【
 增強體內毒素的排出．抑制病毒】牛蒡海帶芽【幫助血液及腸道毒素的排出】納豆拌秋葵【增強腸道
 的保衛能力．防止毒素產生】鮮茄拌雙菇【抑制老化】薑汁拌茄子【增加修護細胞功能．預防消化道
 癌】芥末三色蔬【掃除體內致癌物的積聚】洋菜拌海藻【讓腸道的毒素快速排出】紫蘇百香果蘿蔔【
 增加腸道有益菌的增生】芽菜海苔卷【排除體內廢物．增強細胞活力】麻辣油菜【預防腫瘤．清除血
 液毒素】白灼馬齒莧【增強肝臟解毒功能】涼拌蕪菁【預防無名腫毒】Part2湯品&甜點 湯品芽
 菜馬蹄腐竹湯【促進大腸蠕動】黃瓜蔬菜湯【清腸．解宿便】奶香蔬菜湯【增加體內解毒(西每)】野
 菇菠菜湯【抗癌．解毒】免疫活力湯【調節免疫機能．增強抵抗病毒能力】香薑木耳湯【淨化體內毒
 素】番茄蕪菁湯【抑制毒素的形成】香菇白菜湯【幫助宿便排出．抑制脂肪囤積】 甜點木瓜蓮子銀
 耳湯【解除腸道毒素及廢物】糖蜜紫芋【增強身體解毒能力】豆漿馬蹄露【消除身體發炎現象】紅棗
 冰糖蘆薈【強化肝臟解毒能力．維護肝功能正常排毒】薑泥地瓜湯【增加代謝機能】Part3果汁&
 茶飲 果汁芽菜精力湯【防止病毒入侵．排除腸道毒素】蔬果精力湯【預防濾過性病毒的感染．強化
 免疫系統功能】黃瓜精力湯【維持身體各器官解毒功能正常】五色蔬果泥【排除腸胃道毒素．改善便
 祕】木瓜鮮果泥【清除尿酸及血液中的膽固醇】鳳梨甜菜泥【加強淋巴系統的防禦力．增加抵抗病毒
 能力】桑椹檸檬泥【降低尿酸．痛風】洛神葡萄柚汁【強化肝功能．清熱．利尿】奇異果牧草汁【抗
 病毒．美膚】香瓜草莓檸檬汁【降低尿酸值．增加肝臟解毒功能】左手香鮮果汁【修補黏膜細胞．驅
 除病菌．消炎】 茶飲葡萄柚綠茶飲【通便．利尿．降血壓】桑葉紅糖飲【清除肺部廢物】香根蘿蔔
 水【解食物的毒素】紫蘇生薑紅糖水【促進表皮排汗．達到排除毒素作用】藕根雙皮飲【消除體內炎
 症及病毒】元氣雙子黃精茶【增加腎臟及肝臟的解毒功能】如何搭配適合自己的假日排毒餐？

<<體內環保代謝餐>>

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>