

## <<酵素才是你的維他命>>

### 图书基本信息

书名：<<酵素才是你的維他命>>

13位ISBN编号：9789866828478

10位ISBN编号：9866828476

出版时间：大城北文化有限公司

作者：酵素食品發展協會 著

页数：272

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>

## <<酵素才是你的維他命>>

### 前言

黃伯誠理事長序來自蔬果發酵的再生能量每日攝取完整均衡的營養素，是維持良好健康的基本要求，由於我們在日常的飲食中，很不容易完整攝取到人體所必需各種營養分子，進而形成各種的代謝疾病或慢性病！

也就是說任何一種營養分子的缺少，都可能造成一種以上的代謝病。

雖然當前科學昌旺，對營養知識已有相當深入的研究，但對於一般人而言，仍然無法更進一步且全盤的深入瞭解，只能獲得廠商願意提供的訊息。

因而對於日常飲食中哪些是真正必須完整攝取到的營養分子、哪些是容易缺少的、又要在哪些食物可以獲得補救，可以說是一知半解且模糊不清；等到疾病形成之後，仍無法正確地補給細胞所缺的營養分子，只能依賴藥物長期的控制，這對大多數的病人是很不公平的憾事。

其實這些代謝疾病事前是可以避免的！

我們要知道，有許多的營養分子我們每天都必須要攝取到，這些營養分子是我們的細胞所無法合成的，所以也稱為必需營養分子，共包括九種必需胺基酸、三種必需脂肪酸、各種的維生素和各種的微量礦物質。

這些必要的營養分子或特殊小分子元素，是建構細胞、修補細胞、合成各種酵素及激素的基本原料，其中任何一種缺乏都足以讓細胞生化反應中止，而形成代謝問題與疾病，接著再衍生出各種現代人的健康問題，如肥胖、代謝衰弱等。

因此，在我們每日飲食中，對這些必需營養分子一定要通通攝取到，缺一不可！

由於這些必需營養分子分散在各種食物中，要一次完全攝取到的確有困難，而當今有一種食物，含有完整均衡的必需營養分子，那就是優質的酵素食品！

所謂優質的酵素食品應該是以多種蔬果為基質，並由多種有益菌經過長期發酵熟成。

酵素食品最大的特質是經由多種有益微生物接力發酵，產生了極為豐富各種維生素，像是B1和B2，以及各種必需胺基酸和脂肪酸，更因為是由數十種天然蔬果植物為基質，因而含有極完整又豐富各種微量礦物質和各種有機酸。

由此可知優質的酵素食品是當今維持體內正常的生化反應以及維持良好健康的最佳選擇。

這就是我成立協會的原因，更是這本書想跟大家分享的部分。

## <<酵素才是你的維他命>>

### 內容概要

酵素有多少 生命就有多少 酵素是什麼？  
為什麼這麼多人都在談論酵素？  
為什麼酵素能決定我們的壽命？  
酵素如何讓體質再生？  
我們要如何選擇優質的酵素食品？

美國酵素權威專家亨伯特·聖提諾博士（Humbart Santillo）曾說：「人體像燈泡，酵素像電流，唯有通電後的燈泡才會亮，沒有電，人體只是一個不會亮的燈泡而已。」這個比喻生動地道出酵素對於人體的重要性。

酵素對於細胞的產生及細胞生命的維持，扮演著關鍵的角色。它啟動了細胞的活力，與我們的生命現象息息相關，它決定了你我是否健康，更決定了你我的壽命長短！

如果你對如何保健養生還有疑慮，如果你對酵素食品仍然一知半解，透過本書你將獲得正確的營養飲食概念、明白酵素與疾病的關係、瞭解腸道菌相如何影響人體健康、知道如何挑選優質的酵素食品，以及如何做出營養好吃的酵素料理等，讓酵素食品為你打造出健康的人生！

## <<酵素才是你的維他命>>

### 作者簡介

酵素食品發展協會，協會宗旨：有鑑於酵素在國人的推廣上還不夠深入，而國內相關產業面臨瓶頸，為有效提升國人對酵素的認識，故而成立協會藉此推廣國人對酵素產業的重視，以達到國人對酵素之保健為宗旨。

協會任務：  
一、推廣國人之酵素觀念。  
二、建立相關酵素之發展應用資料庫及學術會議活動。  
三、其他有關達成本會宗旨之工作。  
四、推動酵素之相關產業輔導交流。

策劃者簡介：黃伯誠先生（酵素食品發展協會理事長）原本從事教職工作的黃理事長，三十多年前看到自己的父母親及周遭很多人久病不癒，因此經常思索為什麼有病治不好？他開始懷疑藥物對健康的功能？

於是醉心研究，一腳踏進酵素的殿堂，從一知半解逐漸深入堂奧。

當時，德國人利用微生物製造人類所需的糧食，給了他很大的啟示。

他發現原來微生物本身的結構物質也是營養，而且是人類細胞所必需的營養，於是有了利用微生物細胞的結構物質來補救人體的細胞結構物質的概念。

瞭解到利用具有大量繁殖特性的微生物，結合多種蔬果、高山植物、草本植物經微生物發酵出來的酵素食品，便可獲取完整的營養元素，包括多種胺基酸、維生素、礦物質及微量元素等。

既然酵素食品具有如此豐富的營養價值，對人體健康有相當大的助益，於是成立「酵素食品發展協會」，期望將酵素食品的好處推廣給更多人認識，進而達到全民健康的目標。

## <<酵素才是你的維他命>>

### 書籍目錄

來自蔬果發酵的再生能量 黃伯誠理事長序 / I 打造無毒的健康體質 歐陽英老師序 / III 輕鬆做好體內環保 邱彰博士序 / IV 前言—健康是靠自己不是靠醫生 / 11 「自然尚好」健康的整體觀飲食習慣的改變 現代人的飲食迷思 正確的營養飲食 2 掀開酵素的神秘面紗何謂酵素 酵素的分類 酵素與壽命的關係 為什麼會缺乏酵素 缺乏酵素對人體的影響 如何保持體內酵素的量 3 發酵的營養學—小分子營養素是對細胞最直接的呵護神奇的發酵工業 發酵處理可以提升食物營養價值 利用小分子營養素來涵養細胞 何謂分子矯正醫學 何謂細胞 細胞的重要性 酵素對體內細胞的重要性 酵素食品養生，由內調整之四大階段 如何選擇優質的酵素食品 4 人體自然的疾病修復能力—自癒力什麼是自癒力 影響自癒力自然發揮作用的要素 提升人體自癒力的方法 酵素是人體自癒力的良方 均衡的營養才能打造堅強的自然治癒力 5 酵素與排毒毒是什麼？

在中醫稱為排毒，在西醫稱為抗自由基人體的排毒系統 酵素讓身體變得更乾淨了 何謂瞑眩—好轉—反應 排毒反應就是好轉反應 避免體內毒素累積的作法 毒素排除了，身體自然就健康 6 酵素與疾病新陳代謝疾病 免疫疾病 7 酵素與腸道健康之道從「一腸」計議乾淨的腸道才能有效吸收營養腸道菌相與人體的健康關係腸道健康保健法營養良好的腸道環境 8 酵素斷食打造健康人生斷食的意義 何謂酵素食品斷食法 酵素食品斷食的效果 健康瘦身的好幫手 酵素食品 9 酵素及酵素食品 Q&A 10 酵素料理好好吃

## <<酵素才是你的維他命>>

### 媒体关注与评论

不論你現在是否已開始使用酵素，絕對別讓你的未來對酵素還是一知半解！

從前酵素只是一種生物學上的名詞，現在酵素已經發展成營養健康的保健聖品，更是營養健康的趨勢；過去的人造營養補充，只是以劑量強迫身體接受，但健康的未來必須回歸到全方位營養強化及細胞的代謝、修補與再生。

蔬果發酵正是這體質再生的能量，酵素才是你真正的維他命！

——生機權威 歐陽英老師 生化博士 邱彰博士

<<酵素才是你的維他命>>

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>