《林光常21天排毒养生餐》

图书基本信息

书名：《林光常21天排毒养生餐》

13位ISBN编号：9787801735980

10位ISBN编号：7801735986

出版时间：2007-1

出版社：国际文化出版公司

作者：林光常

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《林光常21天排毒养生餐》

内容概要

全球健康生活类畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。

林光常21天排毒养生餐：“无毒一身轻”的最佳实践教本！排毒餐常见问与答。附全文英译，随书赠送一日三餐排毒餐林光常博士健康讲座VCD一张。

食用排毒餐8大原则：

1.食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。
2.排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮米饭。
3.食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。
4.饮用好水：每日喝3000毫升。
5.规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。
6.摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。
7.调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。
8.烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。

正确饮食带给您：健壮的身体，清晰的思考；灵敏的头脑，愉快的心情；充沛的活力，饱满的精神；平和的性情，悦人的性格；集中的注意力，旺盛的生命力，健全的下一代。

要想拥有健康人生，首先要有健康的认知，而健康的生活，从正确的饮食开始。作者推广的“健康排毒餐”的制作，皆以氽烫、水煮、炖、蒸或者生食等避免高温的烹调方式处理，保留了食物最原始的美味与营养，不仅吃的人健康，烹调的过程也能免于油烟之害，堪称实践最透彻的排毒健康餐点。

“健康排毒餐”选用食材最重要的几项要点是，避免摄食鱼肉蛋奶等动物性蛋白质、蔬果食材讲究当地与当季盛产、根茎蔬果强调连皮完整，连如何饮用及选择好水都大有学问。本书还包括了食用排毒餐的正确知识，包括：排毒餐前该做的准备、吃排毒餐注意事项、排毒餐Q&A，及许多一般人容易疏漏的要点。本书也告诉你如何渐进式的食用排毒餐；食用到哪一个阶段应暂停；如果真的很想吃肉的时候又该怎么办？

《林光常21天排毒养生餐》

作者简介

林光常，美国环球大学医学博士，康宁医院生态学部副院长，无毒一身轻全然健康中心总指导者，前百盛癌症防治研究中心副执行长，美国中华自然疗法世界总会秘书长，台湾癌症基金会顾问，以诺全球健康资讯网主持人。
受邀演讲单位与任教机构，台湾地区机构：中华国际佛青会、汇丰汽车、新光合纤、太平洋电线电缆、上海商银震旦行、娇联企业、安泰人寿、南山人寿、长荣航空、中华电信、台湾大学、中山医科大学等；中国大陆及海外机构：人民日报社、国家林业局、辽宁中医学院附属医院、中国五粮液集团、北京秋季书市、美国纽约信心圣经教会、2003年爱修园国际领袖特会等。电台、电视台：湖南卫视、北京电视台、江苏人民广播电台、飞碟一点关系、美国TISTV卫星网“健康一身轻”等。
历年主要著作与审编订丛书，医学方面：《无毒一身轻-21天改造体质》、《无毒一身轻２-生病34因，健康7大法》、《林光常21天排毒养颜餐》；自我成长（成功学）方面：拿破仑希尔大师经典系列《积极思考的力量》、《坚毅的人总会出头》、《成功之旅》等。

《林光常21天排毒养生餐》

书籍目录

作者序目录导论排毒餐前的准备第1天 早餐午餐晚餐第2天早餐午餐晚餐 第3天早餐午餐晚餐 第4天早餐午餐晚餐 第5天早餐午餐晚餐 第6天早餐午餐晚餐 第7天早餐午餐晚餐 第8天早餐午餐晚餐 第9天早餐午餐晚餐 第10天早餐午餐晚餐 第11天早餐午餐晚餐 第12天早餐午餐晚餐 第13天早餐午餐晚餐 第14天早餐午餐晚餐 第15天早餐午餐晚餐第16天早餐午餐晚餐 第17天早餐午餐晚餐 第18天早餐午餐晚餐 第19天早餐午餐晚餐 第20天早餐午餐晚餐 第21天早餐午餐晚餐熟菜食物的选择和搭配健康排毒餐常见问题简单英文对照

《林光常21天排毒养生餐》

章节摘录

插图

《林光常21天排毒养生餐》

媒体关注与评论

书评全球健康生活畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。 “ 无毒一身轻 ”的最佳实践教本！ 排毒餐常见问与答。 食用排毒餐8大原则 1 食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。 2 排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮饭米饭。 3 食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。 4 饮用好水：每日喝3000毫升。 5 规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。 6 摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。 7 调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。 8 烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。

《林光常21天排毒养生餐》

编辑推荐

全球健康生活类畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。 林光常21天排毒养生餐：“无毒一身轻”的最佳实践教本！排毒餐常见问与答。附全文英译，随书赠送一日三餐排毒餐林光常博士健康讲座VCD一张。 食用排毒餐8大原则： 1.食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。 2.排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮米饭。 3.食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。 4.饮用好水：每日喝3000毫升。 5.规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。 6.摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。 7.调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。 8.烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。 正确饮食带给您：健壮的身体，清晰的思考；灵敏的头脑，愉快的心情；充沛的活力，饱满的精神；平和的性情，悦人的性格；集中的注意力，旺盛的生命力，健全的下一代。 要想拥有健康人生，首先要有健康的认知，而健康的生活，从正确的饮食开始。作者推广的“健康排毒餐”的制作，皆以氽烫、水煮、炖、蒸或者生食等避免高温的烹调方式处理，保留了食物最原始的美味与营养，不仅吃的人健康，烹调的过程也能免于油烟之害，堪称实践最透彻的排毒健康餐点。 “健康排毒餐”选用食材最重要的几项要点是，避免摄食鱼肉蛋奶等动物性蛋白质、蔬果食材讲究当地与当季盛产、根茎蔬果强调连皮完整，连如何饮用及选择好水都大有学问。本书还包括了食用排毒餐的正确知识，包括：排毒餐前该做的准备、吃排毒餐注意事项、排毒餐Q&A，及许多一般人容易疏漏的要点。本书也告诉你如何渐进式的食用排毒餐；食用到哪一个阶段应暂停；如果真的很想吃肉的时候又该怎么办？

《林光常21天排毒养生餐》

精彩短评

1、不管林光常本人目前处境怎样，他的排毒理念非常好。在诸（假冒伪）毒流行的这个拜金时代，他教我们走安全之路，只吃当时当季盛产的纯绿色食品有什么错？这个时代什么都不缺，最缺就怕内心无明，人云亦云的跟着别有用心的人当走狗甚至充当打手。
2、找到了小时候看li洪志老师书时的感觉 震惊了
3、完全没用又贵的一本书！！！！随便搭配的也算一道菜么？！！！神经病！这小孩都不喜欢吃啦！
4、先抛开作者---里面一些做菜的材料，菜场都可以买到，很简单，很实惠，我做了几道汤，很好的味道！包装也比较精美！
5、书的内容很好，个人观点！
6、最近超想看的
7、有些说的的确有道理，看什么书都是有取舍的。
8、大家千万不要买!!他 是个骗子!已经暴光了!中央7台<台湾万象>栏目已经报道过了(2008.3.23的节目),他的学历是伪造的,什么副院长已经被解除了!台湾检方已经证实他的书他的什么排毒餐夸大了疗效,所以千万别买!!他的书说生病了吃他的排毒餐就可以恢复,其实完全夸大的疗效!有病一定要去医院!!!!!
9、这个人已经被证实是个骗子了！学历都是作假伪造的，其实是个机电科的中专生。书上的观点都是瞎编的！已经害死了2个人！目前已被台湾方面抓起来了！他出的书已经禁止发卖了！为什么大陆反应这么迟钝？希望卓越网早日把这种邪教书籍下柜，以免继续毒害老百姓！！！！！！！！
10、平心而论吧，书我觉得还是可看的。至于有人因此死了，因为化疗而死的人比这多着呢。
11、今天中午刚看了CCTV4的一个节目，介绍这个人和他的书的，在台湾现在他可是官司缠身啊！都说他是个骗子，学历是伪造的，而且好多人因为他得了癌症不去正规医院，吃他的排毒药品，结果还有人死了，真可怕啊，他在台湾出的四本书都查封了，卓越应该赶紧查封了他的书！
12、感觉有点胡说八道呵呵
13、说时容易做来难
14、最近张悟本的事情，大家都知道了，那个在X电视台说吃红薯好的人，也是骗子，为什么现在还有这本书呢？电视台都已经曝光这些人是骗子了，希望不要再有这本书了，省着不知道的读者再去购买！！！
15、光盘读不出来，很不好！！
16、他还真是个卖地瓜的。逃脱不了嫌疑。
17、这是个骗子来的，大家不要上当了
18、我也是看了台湾万象才知道的 他的身份都是假的 而且有人因为他的书而耽误治疗时间 他所推荐的保健品比正常保健品都要贵 而且经过没有任何药品监察部门的审查 都已经被罚了好多次款了！现在的排毒教父 官司缠身啊！！！
19、就書本身來講，還蠻充實得，非常扎實給出了21天早中晚的詳細食譜。如果每天的素食都做成這樣，不愛才怪。但紅薯加在飯裏真的不好吃，小春以前做過兩次，我和阿生都不喜歡。而且我在一餐裏，極少同時進食兩種不同的澱粉類食物，會漲誒。

是看了一半才發現居然是全素，驚訝調料方面卻極其寡淡。我也崇尚少吃葷與油，但若都是素食，要我來吃得話，是可清淡，也要有滋味，這就要借助於調料了，比如，迷人的咖喱等。

這類書，還真都是一家之言，不必當真，自己吃得開心要緊。真要了解營養學與食物烹飪方面的東東，還是多看多參考比較好。食譜都只是啟發，“咦——這兩個菜還可以放一起弄哦”。譜出來嘗嘗才是正經事。
20、哦那个芒果台推销地瓜的~~~~地瓜博士？哈哈~~
21、喜欢吃素食的话，里面的东西都很赞。除了这个人莫名其妙的扣帽子。
22、原来买过他的书，看了看，不喜欢就放下了，看了央视的台湾万象才想起来自己原来还买过这个人的书呢。该人的很多头衔和学历都是假的，至少是掺水的，整个就是一个大忽悠，看他演讲俨然就是一个搞传销的。今天上来看到卓越还在卖，真是辜负了我对卓越多年的信任啊

23、很多材料都买不到,如书中说的竹盐，所以实用性不是很强的.
24、这人一看就是个骗子！建议大家不要买
25、圣诞的时候买给自己吧~
26、看看可以，但不实用。要是真按这来生活的话，非饿死不可啊。
27、帮朋友定的，一次定了6本，不过可惜其他两本没有货，而且网站上说的满100送20好像都没有送

《林光常21天排毒养生餐》

精彩书评

1、大致看了一下，觉得基本上是个笑话。没有统计手段，没有数据支持，却放出一堆莫名其妙的观点，结果还蛮蒙人的。这个年代讲证据的。没有证据乱指控人家要说你诬告的。他要想证明他的论点，那就拿出统计报告来，拿出实验数据来。这种完全不依靠实验统计数据的言论，跟宗教没有本质区别。 俺们中国人阴阳五行里面泡多了，混沌哲学浑然天成，基本是不需要所谓客观和逻辑的。只要会忽悠，总有人上钩。 这个林光常在他的报告里以“ 世界乳癌医学会 ”为例，论证自己的观点。随便Google了一下，中文名词“ 世界乳癌医学会 ”的条目都出自他这篇报告。英文的专业名词俺不懂，有懂行的不妨检索一下看看结果如何。 这个走江湖的还说： 不要做学术的辩论，因为学术有很多是错的，昨是今非的…… 呵呵，即便是错误的理论，也可以讨论吧？不讨论怎么知道谁对谁错呢？这种说法，就是要告诉听报告的，“ 老子就是真理 ”，这跟邪教有什么区别？ 俺没兴趣一条条去追索他哪些是对的哪些不对，时间耗在这上面不值得。不过蛮羡慕这家伙信口开河的本事，还能赚到钱，也是个聪明人了。
2、这个牵强附会的博士。书的模式也象是药品广告。说是违科学也不公平，当成娱乐读一读还可以。其推荐的东西，实际上是在倡导健康的生活理念，虽然不是很容易做到，至少不会有太多的副作用。的确是个卖地瓜的。
3、作者在书中介绍的养生餐的食材都很常见，且价位也不高，操作性很强，有感兴趣的筒子们可以去看看哦，最近超迷这本书~

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:www.tushu000.com