

《酵素》

图书基本信息

书名：《酵素》

13位ISBN编号：9787538482733

出版时间：2014-9-1

作者：江晃荣

页数：168

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

《酵素》

内容概要

超级营养素，酵素怎么吃？

酵素专家江晃荣博士，亲自告诉你如何利用酵素的能量，来抗衰老、提高免疫力、缓解常见病、美容养颜与减肥瘦身，一次性解决所有问题，让你从内而外焕发活力！

容易疲倦、出现皱纹、长小肚子、低血糖等现象过早地出现在自己身上，你是觉得自己真的老了？病了？压力大？缺乏营养？其实，真正的病因，都是缺乏酵素！经常抱怨、吃大把大把的保健品，绝对不能从根本解决问题，经常锻炼身体、保持良好的作息时也远远不够，更重要的还需要对症下药，吃对酵素。吃得好，才活得放心。

《酵素》除了普及酵素一些基本的常识之外，还针对抗衰老、增强体质、缓解常见病、美容养颜、减肥瘦身五大常见问题，教会我们什么是酵素、为什么要补充酵素、如何吃对酵素、怎样吃才是健康的食补酵素方法。

《酵素》

作者简介

江晃荣，酵素研究先驱与权威，中国台湾酵素教父。
微生物与化学研究所博士、日本京都大学博士后。主攻发酵与酵素技术，于日本研发多项专利生技产品，并成功迈向商业化。1981年，他的酵素尿激酶研究获得科技发明奖。

书籍目录

第1章

酵素启动人体能量

- 一、没有酵素，人体组织就死机 / 2
 - 1. 酵素是让生物体内所有组织活跃的催化剂 / 2
 - 2. 酵素是一种蛋白质 / 4
- 二、酵素助你不仅活得长，更活得好 / 5
 - 1. 酵素能维持人体基本生命活动 / 5
 - 2. 酵素是人体的发电机 / 6
 - 3. 新陈代谢与细胞修复都靠酵素 / 7
 - 4. 酵素是分解消化食物、吸收营养的大魔术师 / 9
- 三、酵素工作也有脾气 / 11
 - 1. 各种酵素分工合作，保证人体功能正常 / 11
 - 2. 维生素和微量元素是酵素好帮手 / 12
 - 3. 高温、酸碱失衡，会使酵素失去活性 / 13
- 四、人体自身产量低，食补酵素更重要 / 19
 - 1. 为什么要获取酵素 / 19
 - 2. 如何获取酵素 / 22
 - 3. 补充酵素的一些注意事项 / 24
- 五、天然酵素食材，各具妙用 / 29
 - 1. 酒曲、味噌曲和酱油曲，来自谷物 / 29
 - 2. 抗炎、抑癌，菠萝酵素功效好 / 30
 - 3. 消化、解毒，木瓜酵素作用大 / 30
 - 4. 消化肉类、消炎，香蕉酵素最给力 / 32

第2章

酵素缺得越多，就老得越快

- 一、老化皮肤有信号，不可不防 / 34
 - 1. 皮肤老化初表现 / 34
 - 2. 日晒加剧皮肤老化 / 34
- 二、活化皮肤细胞，酵素修复功效强 / 35
 - 1. “酸”是导致老化的罪魁祸首 / 36
 - 2. 对抗自由基，抗氧化酵素帮助抗衰老 / 39
- 三、抗衰老专用的天然酵素食材 / 42
 - 1. 抗衰老，麦子酵素可制酒 / 42
 - 2. 去除自由基，松树皮防老效果好 / 43
- 四、食物酸碱性一览表 / 44
 - 1. 食物碱性一览表 / 44
 - 2. 食物酸性一览表 / 46

第3章

酵素帮你提高免疫力

- 一、改善亚健康，酵素更有效 / 50
 - 1. 你的身体真的健康吗 / 50
 - 2. 酵素帮你摆脱亚健康 / 50
- 二、增强体质、提高免疫力，酵素作用大 / 52
 - 1. 改善内分泌失调 / 53
 - 2. 缓解压力 / 54
 - 3. 治疗慢性便秘 / 54
 - 4. 消炎清脓，比抗生素更管用 / 55

三、提高免疫力专用的天然酵素食材 / 56

1. 滋补强身，猕猴桃酵素提高人体免疫力 / 56
2. 山药酵素有黏液，吃一抵三 / 56
3. 日常保健，糙米及发芽米是好选择 / 57
4. 胃和小肠不一样，菠萝酵素最有益 / 58
5. 促进胃肠蠕动，小白菜酵素有神效 / 59

四、提高免疫力专用的酵素养生食谱 / 60

第4章

酵素使你告别生活常见病

一、小心，我们都有病 / 66

1. 体内缺少酵素，生活常见病找上门 / 66
2. 年轻人也要小心生活常见病 / 66

二、治疗生活常见病，酵素堪称一绝 / 68

1. 酵素能量失调，低血糖、低血压跟着你 / 68
2. 分解血凝块，酵素帮你缓解高血压 / 69
3. 调整胰岛素分泌，帮你摆脱糖尿病 / 70
4. 辅助抗癌，就靠吃对酵素 / 71
5. 杀菌治痔，细胞增生免烦恼 / 72

三、生活常见病专用的天然酵素食材 / 73

1. 养生小人参，胡萝卜酵素能抗癌 / 73
2. 吞噬癌细胞，萝卜酵素建屏障 / 75
3. 预防糖尿病、提高心脏收缩力，大豆及花生酵素效用广 / 76
4. 防止血栓，天然发酵纳豆助长寿 / 77

四、生活常见病专用的酵素养生食谱 / 79

第5章

酵素化妆课告诉你年轻貌美的秘密

一、酵素使你的肌肤重新焕发活力 / 90

1. 细胞新生，告别青春痘 / 90
2. 净化血液、解毒排毒，拥有白皙皮肤 / 91
3. 毛根更通畅，秃头也生发 / 91

二、美容养颜专用的天然酵素食材 / 93

1. 美白又补血，草莓酵素女人少不了 / 93
2. 抗氧化，苹果酵素很“多酚” / 93
3. 抗氧化，甜菜根酵素是神赐之礼 / 94

三、美容养颜专用的酵素养生食谱 / 95

第6章

减肥瘦身，从吃对酵素开始

一、减肥又养生！巧用酵素一次OK / 102

1. 胖不胖，怎么量才正确 / 102
2. 体重正常，也可能是隐形肥胖 / 103
3. 减肥前，先走出三大误区 / 104
4. 减肥、瘦身、塑身，不一样 / 106

二、酵素帮你分解、排出废物，塑造好身材 / 107

1. 最佳体内清道夫，废物不囤积 / 107
2. 分解废物，新陈代谢可除“酸” / 108
3. 脂肪酵素帮助燃烧脂肪，加强瘦身效果 / 109

三、减肥瘦身专用的酵素养生食谱 / 110

第7章

自己动手做天然酵素，安心又方便

一、自己动手做酵素，制作过程全攻略 / 124

1. 制作之前的准备 / 124
2. 制作时的注意事项 / 124
3. 制作完成之后 / 124

二、抗衰老专用酵素 / 126

1. 小麦酵素 / 126
2. 菠萝酵素 / 128

三、提高免疫力、告别生活常见病专用酵素 / 130

1. 梨子猕猴桃酵素 / 130
2. 糙米酵素 / 132
3. 党参北芪红枣枸杞苹果酵素 / 134
4. 胡萝卜酵素 / 136

四、美容养颜、减肥瘦身专用酵素 / 138

1. 木瓜酵素 / 138
2. 酵素面膜 / 140
3. 减肥用酵素汁 / 140

五、综合酵素 / 143

1. 综合草本中药酵素 / 143
2. 九果酵素 / 144
3. 加水酵素 / 146
4. 超级黑醋酵素 / 148

《酵素》

精彩短评

- 1、菜谱好敷衍阿，不过看完我就下单了66回 ~ =_ =
- 2、封面呵呵
- 3、并不是看起来那么精致，后面菜谱部分有些牵强，配图和文字多处不一致，敷衍的成分有点多。
- 4、虽然对酸碱中和有所提及，但整个书都充满“酵素包治百病”的味道。
- 5、还可以~
- 6、在线阅读
- 7、拿本书的方法实现兑果汁
- 8、减肥棒棒哒

《酵素》

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