

《素食圣经》

图书基本信息

书名：《素食圣经》

13位ISBN编号：9787535959768

出版时间：2015-2-1

作者：[美]布兰达·戴维斯,[美]威桑托·梅琳娜

页数：400

译者：郭雯,余力

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

《素食圣经》

内容概要

你以为吃素就是简单地不吃肉、不吃鱼？

你以为只要是吃素，就一定比吃肉更健康、更养生？

你对吃素可能存在很多误解。事实上，选择吃素而不注重饮食搭配，极易导致营养不良，引发各种问题，反而危害身心健康。正确素食的关键，不在于不吃什么，而在于知道该多吃什么。

布兰达·戴维斯和威桑托·梅琳娜，不仅是全美首屈一指的素食营养学专家，更是多年的纯素食实践者。在本书中，他们结合自身的专业经验，针对不同年龄层、不同需求的素食者提供科学指导，彻底纠正你的饮食结构，保证营养均衡而全面，让你吃得健康，吃得安心。

自出版以来，本书早已成为全球素食主义者人手一册的营养圣经。翻开本书，切身感受素食带来的积极改变，让身心轻盈而纯净。

【本书适合人群】

1. 素食实践者，却没有收获理想的健康效果；
2. 想要尝试素食的所有人，包括老年人、青年人、孕妇、运动员，乃至孩童；
3. 特别适合各种慢性病缠身的人群。

《素食圣经》

作者简介

布兰达·戴维斯，注册营养师

布兰达·戴维斯是一名独立执业的注册营养师，曾担任美国营养师协会下属素食营养饮食行动组织的主席，在其专业领域中声誉卓著。她的个人网站：www.brendadavisrd.com

威桑托·梅琳娜，外科硕士，注册营养师

威桑托·梅琳娜是一名注册营养师，参与编写了美国饮食营养师联合会和加拿大饮食营养师协会联合进行的项目——《素食膳食意见书》和《临床饮食手册》（第六版）的素食部分。威桑托坚持素食已有30年时间，坚持严格素食15年。她的个人网站是：www.nutrispeak.com

书籍目录

- 第一章 素食主义起源
- 第二章 素食饮食的健康解读
- 第三章 素食营养关键之一：植物蛋白质
- 第四章 素食营养关键之二：脂肪
- 第五章 素食营养关键之三：糖类
- 第六章 素食营养关键之四：矿物质
- 第七章 素食营养关键之五：维生素
- 第八章 素食营养关键之六：植物化学物
- 第九章 素食膳食指南
- 第十章 孕期和哺乳期的素食对策
- 第十一章 成长中的素食人士：从出生到青少年时期
- 第十二章 老年人的素食对策
- 第十三章 超重人士的素食对策
- 第十四章 饮食失调症人群的素食对策
- 第十五章 体重不足人士的素食对策
- 第十六章 运动员的素食对策
- 第十七章 素食主义者的人际交往策略

《素食圣经》

精彩短评

- 1、可能地域差异吧 感觉不太实用
- 2、权威
- 3、没太多实质内容，简单参考指南
- 4、我觉得“素食者的人际交往”这个部分最有用，准备写一个详细的清单，列出我可以吃和我不吃的东西，也会试着学做更多好吃的素食和朋友分享。最近开始吃亚麻籽油了，一开始觉得不习惯，现在越来越喜欢它的味道了。
- 5、A great book recommended by my boss.
- 6、书中内容偏欧美饮食习惯，但是科普内容满满实在值得一看。
- 7、不够全面
- 8、学问太多。。同样吐槽标题翻译。

《素食圣经》

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