

《橄榄油神奇健康法》

图书基本信息

书名：《橄榄油神奇健康法》

13位ISBN编号：9789861774947

10位ISBN编号：9861774947

出版时间：2004-1-1

出版社：台湾晨星出版社

作者：[日] 松生恒夫

页数：185

译者：[台湾] 萧云菁

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

《橄榄油神奇健康法》

内容概要

《橄榄油神奇健康法》

作者简介

松生恒夫，1955年生于日本东京，1980年毕业于东京慈惠会医科大学，历经同校第三医院内科助手，松岛医院大肠肛门疾病中心诊疗部长等职后，于2004年开设松生诊所。

专长是大肠内视镜检查（检查病历超过2万件以上）、生活习惯疾病的大肠疾病诊治、地中海式饮食生活、中医疗法、压力对策的流行音乐疗法等。以科学研究报告及多年临床经验，证明橄榄油能有效预防心血管疾病及癌症，也能有效改善各种肠胃不适及严重的便秘困扰，作者亲身体会，分享在生活中橄榄油的实际应用。

著作有《橄榄油神奇健康法》、《排便力》、《大肠的健康法——打造不生病的「放松肠道」》、《轻盈食尚：健康肠道的排毒食方》、《地中海纤体美人汤饮》、《图解肠内净化健康法》等

译者简介：

萧云菁

日本国立御茶水女子大学硕士毕业，曾担任日商公司综合企划部课长，日语教师等职，现从事专职中日文双向翻译，口译工作等，并担任中国文化大学推广教育部资深日语教师，社区大学日语教师等。译有《心智图笔记术》《心智图练习簿》《不生病的肠道按摩》等

书籍目录

橄榄油神奇健康法

前言

第一章「橄榄油」健康法

具有预防心血管疾病的效果

震撼全世界的研究报告

全世界都在关注地中海型饮食

追踪调查后已经确认效果

日式饮食也有绝佳的效果

鱼油能有效治疗忧郁症

有助提升学习力的油

一天二汤匙有效改善高脂血症

橄榄的科学成分

为什么橄榄油能让FDA瞠目结舌？

已瓦解的「亚麻油酸神话」

对糖尿病也很有效！

改善了逆流性食道炎

年轻人越来越常见的逆流性食道炎

还具有抑制幽门杆菌增生的效果

骨骼也会变强壮

第二章 靠油减肥的「新常识」

再也不怕复胖

已被验证的减肥效果

最佳的减肥法是什么？

三星期减重了三公斤！

油与食物纤维之间的美味关系

先来确认一下肥胖度！

油能刺激脑力的快感中枢

橄榄油的定义与分类

「代谢症候群」对策与减肥

内脏脂肪比皮下脂肪更容易去除

同时采用运动疗法

脂质的巧妙摄取法

值得期待的抗老化效果

蛋白质也是保有美丽肌肤不可或缺的一环

第三章 肚子舒畅不再便秘

用橄榄油来改善便秘

为何女性多有便秘问题？

急速增加的泻剂依存症是什么？

地中海型饮食对便秘有效的原因

「泻剂依存症」应这样医治

轻度的泻剂依存症可自行改善

可并用有效地药剂

连忧郁症都获得改善！

缺食型减肥法的问题点

什么是第二个脑？

大肠内视镜检查一点也不可怕

第四章 防癌的奇迹力量

能预防大肠癌、乳癌
容易得大肠癌的饮食方式
消除自由基
全世界都在关注的防癌效果
红肉为什么如此不好？
日本人的饮食生活变化如此巨大！
蔬菜里所含的抗氧化物质
日本也开始关注十字花科蔬菜
对溃疡性大肠炎和克隆氏症也有效
预防乳癌的饮食方式
没有副作用的止痛效果
第五章 开心的橄榄油生活
橄榄油香皂
可作为芳香精油的基底油
泡澡时的享用法
将橄榄油涂在肌肤上
对异位性皮肤炎的效果
利用橄榄油的各种护肤方法
按摩牙龈以预防牙周病
第六章 有益健康的美味料理
越了解就越能感受其魅力的料理
黄金三强
自制番茄酱
鱼贝类丰富的西班牙料理
大量摄取蔬菜的意大利人
什么是巴隆米克醋？
用来调整虚弱体质的葡萄酒
用橄榄油制作美乃滋
尽量少用调味料
推荐「地中海型日式饮食」
地中海型日式饮食金字塔
纳豆、糙米、冷豆腐的组合
油炸食物时的秘诀
拌炒与烧烤时的要诀
炸油的保存法
第七章 有益健康的食谱集
橄榄油面包
橄榄油纳豆饭
章鱼马铃薯
橄榄油烤番茄
橄榄油腌沙丁鱼
希腊风味炒蛋
清蒸高丽菜拌鳀鱼酱
热烤马铃薯
美味热酱
意式生鱼片
蒜酱鲜虾
煎烤迷迭香鸡
香蒜辣味意大利面

大豆沙拉

《橄榄油神奇健康法》

精彩短评

1、很不错的书，相当实用，读后受益匪浅

《橄榄油神奇健康法》

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