

《是肉七分毒？》

图书基本信息

《是肉七分毒？》

内容概要

《是肉七分毒？》

作者简介

书籍目录

第一章 改变一生的事 / 1
遇到贵人 / 2
了解健康的重要性 / 3
第二章 商业化的生活 / 7
快餐营销的可怕 / 8
屠宰场与饲养场 / 10
加工食品 / 15
心境影响健康 / 17
我没时间、没时间 / 19
第三章 我们的健康不只是医生的责任 / 21
错误观念 / 22
第四章 了解你的身体 / 27
心脏 / 28
血液是生命的源泉 / 29
动脉 / 30
胆固醇 / 31
消化系统 / 31
大肠：垃圾的消除者 / 33
肝脏 / 34
肾脏 / 35
免疫系统：身体的防御系统 / 35
毒素 / 39
细菌 / 40
酵素：体内的劳动组织 / 40
第五章 认识营养 / 43
四大类食物 / 45
如何摄取蛋白质 / 45
碳水化合物 / 48
脂肪 / 49
肉类 / 51
汉堡与热狗 / 54
鸡肉 / 56
鱼肉 / 59
蛋类 / 63
乳制品 / 64
谷类 / 67
豆类 / 68
蔬菜 / 69
水果 / 70
纤维 / 71
维生素 / 72
矿物质 / 74
糖 / 75
第六章 现代人的疾病 / 77
心脏病 / 78
高血压 / 81
胆固醇过高 / 81

动脉硬化 / 82
癌症 / 83
肥胖 / 85
骨质疏松 / 87
压力 / 88
第七章 运动的重要 / 91
运动的好处 / 93
举重锻炼肌肉的力量 / 99
运动员 / 100
运动该强化哪些方面？ / 101
对运动的错误观念 / 102
运动如何持之以恒？ / 104
第八章 你真的瘦了吗？ / 107
减肥计划 / 108
新陈代谢 / 111
卡路里：是朋友还是敌人？ / 112
第九章 生态危机 / 115
十大危机 / 117
第十章 我们的道德意识 / 131
不吃肉的原因 / 132
故事分享 / 136
第十一章 对于健康的建议 / 141
养生小秘诀 / 142
第十二章 过渡时期 / 149
习惯成自然 / 150
第十三章 断食疗法与休闲娱乐 / 153
传统疗法 / 154
断食养生 / 155
休闲娱乐 / 157
第十四章 我们的未来 /

《是肉七分毒？》

精彩短评

- 1、 “ 吃肉会使你的心灵冷漠。 ” 现在回头想想，这句话还真是说得对极了
- 2、 书里面的观点有些真的是第一次听说过，但是尽信书不如无书，有些观点却也不敢苟同
- 3、 这是一本令人信服的指南，它阐述了改变饮食习惯对健康的重要性。同时，彼得·博尔西主张利用科学的理念和方法获得更好的健康状况，并提出了许多实用的忠告和建议。彼得了解营养科学，并融合他自己在这个过程中的独特见解，与我们共同分享他的智慧。
- 4、 快速阅读系列

《是肉七分毒？》

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