

# 《玄米不思议-生机.美味.一身轻》

## 图书基本信息

书名：《玄米不思议-生机.美味.一身轻》

13位ISBN编号：9789867039187

10位ISBN编号：9867039181

出版社：7-09999

作者：本社

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](http://www.tushu000.com)

# 《玄米不热议-生机.美味.一身轻》

## 内容概要

吸收玄米的能量吧！所謂的玄米（或稱「糙米」），就是含有米糠和胚芽的非精製米。而這些被精製白米去除的部分，卻含有極豐富的營養。我們應該重視「玄米是活的」這項事實。若把白米拿去泡水或播種，最終只會腐爛而已，但是一粒玄米卻可長成能結出三千稻穀的稻子。其中所含的能量，可是相當驚人的。適合懶人族的「玄米生機飲食法」玄米生機飲食法非常適合想變健康、想瘦身，卻不想太費工夫的人。以全穀類的玄米為主食、搭配當令蔬菜，利用味噌、醬油等發酵調味品烹調，同時限制肉類和乳製品的攝取量。或許有人會問這種飲食法該如何攝取蛋白質呢？其實，玄米、豆類和芝麻都含有極豐富的優質蛋白質和鈣質。若能均衡攝取這些食物，即使不吃脂肪含量高、又容易罹患文明病的肉類也沒問題。只要您實踐生機飲食法，就能體驗到身、心都變輕鬆的愉悅感。它是一種不需計算熱量，超簡單又具效果的健康瘦身法，在此推薦給不喜歡麻煩的「懶人族」。本書內容簡介俗語說：「病從口入。」套用在現代人的飲食習慣上，再貼切不過了。重則高血壓、糖尿病，輕則便秘，種種耳熟能詳的文明病無非是吃得不夠健康所造成的。即使沒有到達疾病的程度，每個人或多或少都有些肩膀僵硬、腰痠背痛、虛冷等小毛病，甚至是肥胖。玄米生機飲食法，將可帶領您脫離上述這些文明病的困擾。本書除了告訴您玄米所富含的神奇能量，更提供可實際實行的玄米飲食法，收錄近一百道美味的玄米料理，從如何煮出好吃的玄米飯、玄米粥、玄米炒飯、玄米飯糰等，到搭配的蔬食、湯品等等，讓您簡簡單單就能烹調出好吃的玄米餐點，輕輕鬆鬆享瘦又健康！

# 《玄米不思議-生机.美味.一身轻》

## 作者简介

櫻澤如一（Sakurazawa Yukikatsu），1893年生於京都。曾為肺、腸結核等多種疾病所苦，實踐石塚左玄先生提倡的飲食養生法後重拾健康。後來加入宣揚左玄主張的社團法人「食養會」，並於1924年擔任會長。1929年出版《無雙理論易》一書，以巴黎據點展開推廣活動。曾以法語出版著作，1953年前往印度、非洲1956年回到歐洲，致力將生機飲食法推廣到世界各地。他著作甚多。1966年去世。

# 《玄米不思议-生机.美味.一身轻》

## 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](http://www.tushu000.com)