

《素食保健手册》

图书基本信息

书名：《素食保健手册》

13位ISBN编号：9787530850015

10位ISBN编号：7530850016

出版时间：2009-4

出版社：天津科学技术出版社

作者：君子

页数：303

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

《素食保健手册》

前言

素食，是指以吃蔬菜为主的饮食方式。从严格意义上讲，素食指的是禁用动物性原料及禁用“五辛”和“五荤”的寺院菜、道观菜。素食在我国的发展历史源远流长。我国古代的大思想家孔子就曾说过：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐在其中矣。”早在西汉初期，淮南王刘安就把素菜的发展推向了一个新阶段。提起素食，大家首先会联想到寺院和佛教信徒，而如今，食素再也不是宗教信仰人士的“专利”，更多的人提倡吃素。主要是重视素食对人体的保健治疗作用。我国现存最早的医学文献《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”《黄帝内经》又讲：“吃得清淡而少补气，吃得味厚而多伤气。”根据五行学说。人体以五脏为中心，五色与五脏相配，即绿、红、黄、白、黑五种大家熟知的蔬菜颜色，各入不同的脏腑，各有不同的作用。其中红色主心、绿色主肝、黄色主脾、白色主肺、黑色主肾。祖国医学认为。医食同源。食物是药物，用之得当，可以治病。西方医学之父波克莱斯也曾说过“天然的食物是最好的医生”。从某种意义上讲，常吃素、少吃肉便是最好的饮食习惯。人们之所以提倡素食，也是保证健康的全新选择。素食中含有人体所需的糖、蛋白质、脂肪及矿物质，而且含有的各种维生素比肉食高很多倍。

《素食保健手册》

内容概要

《素食保健手册》是一本最全面、最实用的健康读本。是一本看得见的、值得学习的生活指南。共分六章。第一章浅谈素食。在其他章节中更详细地介绍了五谷杂粮养生、水果养生、坚果养生、蛋奶蜜茶养生、蔬菜养生。在每一章节中，还详尽介绍了每一种单味食材的性味归经、实用功效等，每种单味食材都有几种相应的保健美食和绿色医方。读者通过阅读这些食方可以达到预防和治疗疾病的目的。目前，食素已经成为人们珍视生命的全新选择，或日平和心性使然。素食之于健康、美容和瘦身的好处让世界素食者一天天激增。从营养健康的角度出发，素食带来的好处是不言而喻的。素食是一种遵循多样化的均衡饮食结构，符合最新营养学所推荐的低脂肪高纤维的饮食。这就是为什么素食者较少可能患诸如心脏病、癌症，以及跟饮食有关的糖尿病、肥胖症、高血压等疾病的原因。选择素食，会让你吃得更健康、吃得更有活力！

素食在我国的发展历史源远流长。近年来，随着人们对自身健康的高度重视，越来越多的人将饮食的侧重点转移到素食上来，与素食有关的词汇也在不断地充斥着我们的眼球。经科学研究发现，素食中的营养元素足以满足人们身体的营养需求，坚持食素甚至可治愈连医学界至今都无法攻克癌症。

书籍目录

第一章 浅谈素食 素食的分类与发展 素食的食用与药用 要健康，常食素第二章 五谷杂粮养生 蚕豆——涩精止带的大众食物 大米——止烦、止渴、止泻的营养品 大麦——实五脏、厚肠胃的主要食物 黑米——抑制癌细胞生长的长寿米 黄豆——预防高血压、冠心病的绿色乳牛 红豆——通气除烦的宠儿 黑豆——祛风、调气的保健佳品 绿豆——清热解毒的济世之食谷 糯米——美容、活血的健康食品 荞麦——下气利肠的高级营养品 小米——调养身体的滋补品 小麦——益丹田、补虚损的小珍珠 玉米——减肥代用品 薏米——利尿、消水肿的特效药 燕麦——降糖、减肥的好食粮 芝麻——生津通乳的佼佼者第三章 水果养生 菠萝——止渴解烦的良果 橙子——增加机体抵抗力的疗疾佳果 草莓——补血、化脂的神奇之果 橄榄——生津止渴的天堂果 甘蔗——润肺止咳的补血果 红枣——宁心安神的铁杆庄稼 橘子——理气散结的好果品 梨——润肺止渴的天然矿泉水 李子——美容养颜的好帮手 荔枝——理气补血的果中之王 龙眼——补益心脾的滋养强化剂 木瓜——平肝舒筋的万寿果 芒果——美化肌肤的热带果王 猕猴桃——生津润燥的维C之王 柠檬——安胎止呕的女性水果 枇杷——止咳化痰的果中之皇 葡萄——补虚健胃的滋补药品 苹果——增强儿童记忆力的好果品 桑葚——养血乌发的小水果 柿子——降低血压的好果子 石榴——涩肠止血的九州之名果 山楂——消食化积的胭脂果 桃子——润肠通便的佳果 无花果——降脂降压的圣果 西瓜——开胃祛暑的天生白虎汤 香瓜——消暑解渴的好瓜果 香蕉——除忧减肥的智慧之果 杏子——治风寒肺病的佳果 椰子——生津利尿的生命树 樱桃——祛风胜湿的早春第一果 柚子——健脾止咳的天然水果罐头第四章 坚果养生 花生——延年益寿的长生果 核桃——健脑养颜的万岁子 葵花子——治疗神经衰弱的高档健康品 栗子——健胃厚肠的木本粮食 南瓜子——驱虫消肿的好瓜子 松子——补肾益气的长寿果 杏仁——祛痰止咳的滋补品 榛子——开胃抗癌的国宝第五章 蛋奶蜜茶养生 茶——提神清心的国饮 鹅蛋——补中益气的理想营养食品 蜂蜜——润燥解毒的老人之牛奶 鸡蛋——健脑益智的理想营养库 牛奶——补虚损、益肺胃的白色血液 酸奶——补虚开胃的营养保健品 羊奶——滋补肾气的奶中之王 鸭蛋——大补虚劳的好食物第六章 蔬菜养生 叶类蔬菜 菠菜——滋阴平肝的佳蔬 大白菜——通利肠胃的菜中之王 黄花菜——养血平肝的忘忧草 韭菜——散淤行滞的绿叶菜 芥菜——提神醒脑的食疗佳品 蕨菜——清肠排毒的如意菜 空心菜——洁齿除口臭的绿色精灵 芹菜——调经、降压的厨房之药物 茼蒿——宽中理气的良蔬 小白菜——消肿散结的理想蔬菜 苋菜——减肥轻身、促进排毒的长寿菜 香菜——醒脾和中的食用佳蔬 油菜——强身健体的食疗蔬菜 根茎类蔬菜 百合——安神定惊的良品 甘薯——防癌抗癌的蔬菜冠军 胡萝卜——补肝明目的平民人参 莲藕——滋补养性的御膳贡品 马铃薯——活血消肿的第二面包 洋葱——发散风寒的菜中皇后 瓜茄类蔬菜 冬瓜——利水消痰之首选 黄瓜——减肥强体的主角 苦瓜——除邪热、解劳乏的君子菜 南瓜——降糖降脂的新秀 茄子——治皮肤溃疡的新选择 西红柿——增进食欲的爱情果 菌藻地衣类 黑木耳——治齿龈疼痛的重要保健食品 金针菇——增强机体正气的增智菇 蘑菇——化痰理气的理想天然食品 平菇——治疗腰腿疼痛的良好食用菌 香菇——预防动脉硬化的菇中之王 银耳——抗肿瘤的长生不老良药 豆类蔬菜 菜豆——安养精神的良品 豇豆——健胃补气、滋养消食的佳蔬 豌豆——增强新陈代谢的理想食粮

章节摘录

插图：在印度，佛教和耆那教戒杀生食肉，认为人类不应该伤害任何有知觉的动物，尤其是他们养的牛。虽然佛教逐渐衰落，但素食的习惯广泛传播，许多印度人都接受了素食的习惯。在希伯来圣经中有记载，人类自古并不食肉，只是自诺亚时期的洪水之后才开始吃肉。早期的犹太教修行团体和基督教领袖都认为食肉是一种残暴和代价高昂的奢侈行为。尽管今天绝大部分的基督徒都不再信奉素食主义，但是，仍然有一些西多会的教派严守着类似的教规，禁止食肉、鱼和蛋。在中国，素食之说早见于古代圣贤们所著的经典之中。在古时候，“斋”或“斋戒”即为素食的意思，另外，“疏食”也指的是素食。例如，在《庄子，列御寇》中有：“巧者劳而智者忧，无能者无所求，疏食而遨游，泛若不系之舟”。又如《孟子，离娄》中有：“虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝”。西汉之前，上至皇家贵族下至平民百姓，素菜的品种都是大同小异的。到了西汉初期，淮南王刘安发明了豆腐，把素菜的发展推向了一个新阶段。魏晋南北朝时期，佛教传入中国，宣扬戒杀放生的佛教思想与儒家传统的观点相结合，使素食之风大盛。

《素食保健手册》

编辑推荐

《素食保健手册》由天津科学技术出版社出版。

精彩短评

- 1、吃素食更健康
- 2、我以为会重点介绍个个食品的营养价值什么的没想到还是菜谱，有点失望
- 3、卓越是世界的卓越，书好书便书质好，服务到家，卓越第一，10元购入
- 4、对于喜欢素食的人来说，这是一本素食的“字典”。把所有五谷杂粮、果蔬的营养价值以及对症何种体质都列得很详细，可根据自己的体质来定食谱，提供了一些食谱（文字的），需有一定的烹饪基础。
- 5、每种食物都有详细的介绍，不错
- 6、很好的指南手册，我现在就在照着做，不定期的总会翻翻。
- 7、写的非常全面。
- 8、还没看，素食一定改变健康，大家一起参与，为人类出一点力
- 9、基本的蔬果都有罗列，但是介绍还不够详细

《素食保健手册》

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