

# 《一生要素》

## 图书基本信息

书名：《一生要素》

13位ISBN编号：9787564030872

10位ISBN编号：7564030879

出版时间：2010-5

出版社：北京理工大学出版社

作者：洪心瑜

页数：156

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)

# 《一生要素》

## 内容概要

《一生要素》讲了素食是一种尊重生命的态度。人与生存环境，与浩瀚的宇宙之间，存在着密切的关联和神秘的力量：慎重选择食物，将会帮助我们身体健康、心灵纯净。素食能为我们塑造一个纯净的身体及精神系统，使我们获得深沉的醒觉与喜悦，身体健康、精力充沛：所以素食是符合宇宙生息自然法则的生存方式。若想要与宇宙伟大的力量相融合，了解生命的意义与方向，素食是我们最好的饮食境界。

吃素能让气脉畅通，吃素能让磁场祥和：吃素使身心避免受到混浊之气的干扰，而趋向稳定、纯净、宁静。

# 《一生要素》

## 作者简介

健康爽朗、充满阳光般笑颜的台湾女子，在拥挤繁忙的都市中追求自然纯真的生活方式。  
热爱大自然，也懂得接近大自然，最大的愿望是到台东去种菜养羊，可以一整天看山看海。

## 书籍目录

新素食健康时代来临了第一章 不吃蔬果就无法长寿 不吃蔬果将难以抵抗疾病 蔬菜及水果能够预防动脉硬化 吃蔬菜亦可获得维生素A 蔬菜的纤维能够预防便秘、肥胖和高胆固醇 蔬菜是“减肥美容食”的名配角第二章 新素食强身法 把“淡色”与“黄绿色”蔬菜分开来吃 蔬菜具有“碱性”的真正意义 不能认为只吃蔬菜就可以保持健康 蔬菜煮过后仍有营养价值 单靠蔬菜减肥是很危险的 不要过度相信蔬菜的药用效果 蔬菜最好以淡味进食 在外面吃饭，就不能充分地摄取蔬菜 每天吃一些地瓜对身体有益处 水果不能用来替代蔬菜 不管是早餐或晚餐，吃水果皆有价值 最好适量地吃一些海藻 每天最好适量地喝牛奶，吃一些蛋 吃饭时，最好以蔬菜为主 吃糙米饭，请注意以下事项第三章 应该吃什么蔬菜及水果 富含维生素C的蔬菜及水果 含叶红素多的蔬菜 南瓜与地瓜是卡路里的最佳来源 含纤维素多的蔬菜及水果 良好蛋白质来源的大豆 涩味强的蔬菜及水果 什么是蔬菜的药用效果 香菇具有什么效用呢 枸杞、绿藻的功能第四章 如此烹调，蔬菜就会变得可口 新鲜蔬菜的选择法 蔬菜上乘的保存法 家庭能够自制的蔬菜冷冻食品 美味地吃蔬菜的秘诀 制作美味沙拉的诀窍 冬天更要吃蔬菜 如何吃萝卜的叶子 让不喜欢吃蔬菜的人爱上蔬菜 孩子们所喜欢吃的蔬菜烹调法 别致的沙拉吃法 适合便秘者的菜肴 如何可口地吃绿色蔬菜 大豆制品及大豆的上乘吃法 漫谈下酒的菜肴 根茎类蔬菜的吃法 烹煮蔬菜的注意事项 菌类的吃法 海藻类的吃法 美味蔬菜汁的制法 干果、豆类等的吃法 制作泡菜的方法

## 章节摘录

血压就会下降。那不外是由于食盐的摄取量减少的结果。而且，随着血压的下降，钠与钾的比率会逐渐地平衡过来。那是因为一般的患者定量地进食蔬菜、水果，使钾的含量急速增加，钠就无法积存的缘故；同时，食盐的摄取量减少也是重要的原因。充分摄取蔬菜所获得的钾，甚至比服药所获得的钾还要多。不过，钾的含量因食物而有所不同，甚至因季节而有所不同。同时，经过烹调之后，钾的含量也会减少，所以，计算钾的含量，并非一件简单的事情。总而言之，钾对人体有很大的作用。除此之外，蔬菜也含有钙、镁等。不过钙、镁含量比起钾来很少，当然也就难以左右所谓的酸碱度了。而且，蔬菜所含的钙质是很难被身体所利用的。因为蔬菜含有草酸等物质，而这些物质很难跟钙质结合，当然也就难以被吸收。即使不是为了摄取碱，也必须多吃蔬菜。如上所述，摄取碱性蔬菜的时候，就可同时获得钾。钾能够预防高血压以及浮肿，由于亚洲人所摄取的食盐量比较多，所以摄取充分的钾自然有益处。不过，蔬菜除了是碱性食品之外，还有种种效用，完全不吃蔬菜的话，绝对无法维持健康。所以说，只要每天摄取一定量的蔬菜，就不必对它的碱性以及营养的含有量耿耿于怀。

# 《一生要素》

## 编辑推荐

《一生要素》为台湾人的养生之道，由台湾红蚂蚁独家授权。

## 精彩短评

- 1、胡萝卜真是一款非常出色的蔬菜。
- 2、健康知识！

# 《一生要素》

## 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)