

<<怎样吃素食才营养>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃素食才营养>>

13位ISBN编号：9787500842019

10位ISBN编号：7500842015

出版时间：2008-11

出版时间：罗光乾 中国工人出版社 (2008-11出版)

作者：罗光乾

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：<http://www.tushu007.com>

<<怎样吃素食才营养>>

前言

中国素食历史悠久，源远流长。

先秦文献中就有许多关于先民食素的记载，据考古发掘证实，距今一万年前的人们主要以素食为主。中国第一部医学典籍《黄帝内经》，从人们日常生活营养膳食平衡的角度出发，要求人们做到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，补精益气，颐养天年”，其中的素食占主导地位。

至秦汉时，素食有了较大的发展，尤其是豆腐的问世，在中国素食史上具有划时代的意义。

两汉时佛教传入中国，使素食之风大盛。

隋唐时，素菜形成了独特风味，至南宋又掀起素食高潮。

至元明清，素食发展愈发繁荣，清末素食专著《素食说略》中记载了200多种素食的制作方法。

素食经过传承、研究、发展，时至今日，素食风格出现极大改观，它的营养可谓集精华于一身，均衡而全面，十分有益于身心健康。

大量科学研究表明，素食中的脂肪90%以上是不饱和脂肪酸，不会因胆固醇过多而沉积在血管壁上；更为重要的一点是，素食中所含的膳食纤维较多，能够清除血管上的胆固醇，促进肠道蠕动，加速代谢废物排出。

从营养角度来讲，营养合理的保健素食是世界上真正可以使人延年益寿的灵丹妙药。

本书介绍的素食食物和营养食疗验方，均是千百年来人们经过长期实践，特别是有影响的医学家、养生家经过反复研究的经验结晶。

同时，编者又广采博收，对近年研究开发出来的素食保健食品也在去粗存精后，向人们进行了比较全面的推荐。

其主要宗旨是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过素食来实现养生、保健、疗疾的愿望。

怎样吃素食才营养就如同一缕清爽的“优雅素风”，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、幸福与快乐。

<<怎样吃素食才营养>>

内容概要

《怎样吃素食才营养》介绍的素食食物和营养食疗验方，均是千百年来人们经过长期实践，特别是有影响的医学家、养生家经过反复研究的经验结晶。

同时，编者又广采博收，对今年研究开发出来的素食保健食品也在去粗存精后，向人们进行了比较全面的推荐。

其主要宗旨是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过素食来实现养生、保健、疗疾的愿望。

怎样吃素食才营养就如同一律清爽的“优雅素风”，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、幸福与快乐。

<<怎样吃素食才营养>>

书籍目录

素食的分类1宫廷素菜1官府素菜1宗教素菜2餐饮市场素菜2民间素菜2素食与保健3素食出健康3素食易消化,更利于身体健康3吃素是长寿之道3吃素使人性格温和4吃素使大脑聪慧4素食主义者精力同样充沛4素食主义者患癌症几率低5常吃素可以减轻心脏负担6吃素能远离禽流感等动物性疾病6素食是减肥良药7素食是人类的美容秘诀7素食营养要则9素食者营养要则9要把握五色均衡9蛋白质维生素矿物质的合理摄取9素食的颜色与营养10素食的基本营养元素11蛋白质11脂肪12维生素和矿物质13营养的等级14素食的营养价值14维生素的价值14蔬菜类的营养价值15其他食品的营养成分16素食营养误区17多吃菜少吃饭才科学17烧好的菜应及时吃17蔬菜要趁着新鲜吃17久存蔬菜18水果要榨成汁18“围边菜”好看又好吃19吃菜不喝汤19先焯菜再炒菜19水果可当正餐20饭后宜上果盘20丢弃了含维生素最丰富的部分20喜欢生吃20常见素食禁忌21大白菜禁忌21卷心菜禁忌21菜花禁忌21菠菜禁忌21油菜禁忌22水芹禁忌22莴笋禁忌22韭菜禁忌22香菜禁忌23香椿禁忌23雪里蕻禁忌23荆芥禁忌23苦菜禁忌24茼蒿禁忌24扁豆禁忌24豇豆禁忌24刀豆禁忌24绿豆芽禁忌25萝卜禁忌25胡萝卜禁忌25黄瓜禁忌25丝瓜禁忌26苦瓜禁忌26西红柿禁忌26茄子禁忌26冬瓜禁忌26南瓜禁忌27土豆禁忌27山药禁忌27葱头禁忌27辣椒禁忌27大头菜禁忌28芥菜禁忌28海带禁忌28紫菜禁忌28蘑菇禁忌28黑木耳禁忌29银耳禁忌29豆腐禁忌29腐乳禁忌29素食百科30五谷部30糯米30稻米31黑米33小米34玉米35粟米36高粱38黄米39大米39雀麦41大麦43小麦44燕麦46青稞47芝麻47芡实49豆薯部50大豆50豌豆52红豆54赤小豆55豇豆56绿豆58菜豆58黑豆59刀豆61豆腐62蚕豆63扁豆65腐竹67绿豆芽68豆浆68木薯70豆薯71魔芋71芋头74甘薯75红薯77马铃薯79山药81茯苓82蔬菜部83莼菜83大白菜86小白菜87青菜89西红柿89胡萝卜92芹菜94芥菜95芥菜96韭黄97豆瓣菜98菠菜98花椰菜100萝卜101莴苣103冬寒菜104西洋菜105黄瓜106莲藕107空心菜108苦苣菜109.....

<<怎样吃素食才营养>>

章节摘录

通常人类在食肉时也将动物的激素等一起吃进了肚子里，久而久之人便容易暴躁发脾气。反之常食素食者多数都性格温顺，经常保持心平气和，这对于工作、生活和健康十分有益处。肉食者食人的脂肪进入血液后会产生胆固醇，使身体老化。

常食素食者则通常血液清洁，思维敏捷。

大戴《礼记》云：“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。”

这是素食可提高智慧之说，见于我国最早之古代典籍。

近代日本国立公众卫生院平山雄博士，以研究学术的眼光，曾发现“素食者嗜欲淡”“素食者神志清”“素食者脑力敏捷”。

他的这种发现与我国古人素食主义者不谋而合。

近年科学研究表明，碱性体质的人，不仅身体好，而且智力高。

而经常食用素食恰好能使人体处于微碱性状态。

人类大约有1000亿个大脑神经细胞，每个细胞都有自己的“开关”，并且还要和周围的其他细胞进行“信息交换”。

人的智商高低，反应快慢主要取决于脑细胞的“开关”速度和它们之间“交换信息”的速度和效果。在微碱状态时，人脑细胞的“开关”和“交换信息”的功能最强，效果最佳，进而使人更聪明，思维更敏捷。

值得指出的是，务必要摄取均衡足够的营养，特别摄取足够的植物蛋白和不饱和脂肪酸，对于脑细胞的功能发挥和人的智力增长都非常重要。

你知道多少对脑有益的食物？

芝麻是脑的“能源”；蜂蜜中的葡萄糖对人脑十分有益；胡萝卜有利于记忆力的提高；白菜能使你精神放松，有助于消除紧张情绪；核桃能使你精力集中，提高学习效率；草莓中的果胶能使你遇事不慌，思路清晰。

人们常常认为素食者柔弱无力，在体力上无法与吃肉的人相比，然而，大量研究证实，素食者在疲劳过后恢复耐力、强壮与敏捷三方面并不一定比肉食者差，甚至比肉食者还优越。

事实上，世界上大部分有力量的动物都是食素的，如马、牛、大象等都是身强力壮、耐力持久，能为人搬运重物。

值得注意的是，国际上许多久负盛名的运动员也都是素食主义者。

因是：肉类在存放几天后会变成灰绿色，看起来让人觉得恶心。

一些不法商贩为了对此加以掩饰，就添加硝酸盐、亚硝酸盐及其他发色剂以保持肉的鲜红色。

而研究表明，亚硝酸钠与某些食物中含有的胺类物质发生化学反应而生成的硝胺是一种较强的致癌物质。

若有人认为牛排、猪排、烤肉、汉堡营养丰富，多吃有益于身体，这种观念极其错误，简直拿自己与亲友的健康当赌注，是一件非常危险的事！

研究表明：肉类在烧烤时会产生一种化学物质，它是非常严重的致癌物，试验中把这种化学物质涂抹在老鼠身上，常会发生骨癌、血癌、胃癌等。

美国国家癌症中心在“营养与防癌：食物选择守则”的宣传中指出，35%的癌症与饮食有关系。

自从科学家开始探索饮食与癌症的关联后，就始终认为蔬菜与水果是抑癌的食品。

美国加州大学研究发现，食用大量的新鲜蔬菜水果，可以减少患肝癌、结肠癌、胰脏癌、膀胱癌、胃癌、卵巢癌、子宫颈癌和子宫内膜癌等癌症的危险。

传统的日本饮食中肉食比美国要少，当然摄人的胆固醇也相应减少，因此妇女患乳腺癌的几率远远低于美国。

随着日本人饮食的西方化，日本妇女乳腺癌的发病率也呈递增趋势。

移民到美国的日本妇女乳腺癌的发病率与美国总人口的发病率大体一致。

同样，结肠癌的发病率很低，而多见于美国。

但是，移民到美国的日本人也同美国人一样易患结肠癌。

<<怎样吃素食才营养>>

由此可见，食肉过多的地区，例如北美和西欧，肠癌泛滥，而以素食为主的国家，例如印度，则肠癌很少。

癌症是可以预防的，只要我们能进行蔬食、粗食，使血液保持适度的碱性，“人类的杀手”就会离我们越来越远。

心脏病患者多是由于从饮食中摄取的脂肪过量，使血液中胆固醇、血浆脂肪和血浆脂蛋白的含量升高所引起的。

若肉食中的脂肪、胆固醇等成分过多，就会常附在血管壁上，附着的越多，血管的通道越细，血液供应就会不足，使心脏的负担越来越重。

一旦血流受阻，心脏病变，人就处于危机状态，高血压、脑溢血等疾病就会接踵而来。

近代科学显示，素食中的许多成分，例如素油中含有大量不饱和脂肪酸和维生素E，香菇、木耳不仅可以降脂，还可以改善血液的凝固状态，对预防高脂血症和冠心病大有益处。

食用大量的蔬菜、水果可以减少患心脏病和中风的几率。

基于哈佛大学的研究证明，每天多吃半个番茄或一根胡萝卜的妇女，可以减少22%心脏病和40%~70%中风的机会。

在心脏病发生后，蔬菜水果也是一剂良药。

美国白宫健康医疗顾问欧宁霄曾长期进行心脏病研究，结果发现心脏病病人若要恢复健康，就要全面改变饮食，即少吃肉、多吃素食。

现代畜牧养殖业中的动物疾病是难以避免的，这些疾病常常也能感染人体，使人染病，如口蹄疫、禽流感、疯牛病等。

同时，现今人们对病死动物的检疫和处理并不彻底，带有细菌和病毒的肉类产品会通过各种渠道时常被搬上人类的餐桌，万一被人类食用，其结果是可想而知的。

在自然界的食物网和食物链中，动物始终处于较高的层次。

所以，动物能通过食物链把农业生产中使用的化学农药和化肥的残留物富集在体内，而且距离食物链的顶端越近，这种富集作用越明显，因此若人们长期单一地以动物肉为食物，就等于把人体作为有毒化学残余物的回收站。

<<怎样吃素食才营养>>

编辑推荐

《怎样吃素食才营养》由中国工人出版社出版。
素食的营养可谓集精华于一身，均衡而全面，十分有益于身心健康。
素食崇尚自然，关注健康，引领着现代饮食的潮流。

<<怎样吃素食才营养>>

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:<http://www.tushu007.com>