

<<生机素食主义>>

图书基本信息

书名：<<生机素食主义>>

13位ISBN编号：9787501950843

10位ISBN编号：7501950849

出版时间：2006-1

出版单位：轻工业

作者：张乔依

页数：145

字数：130000

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>

## <<生机素食主义>>

### 内容概要

本书作者提倡的“生机素食”，是针对现代人最为重视的健康与减肥两大课题发展出来的饮食方法。一方面讲究清淡、新鲜，以减轻体内负担，一方面强调降低热量、少油少盐，以减轻体重压力。其中食材的选择以蔬菜水果和五谷杂粮为主，料理的做法也力求简单易行，方便实用。不仅可以帮助读者改变以前不好的饮食习惯和生活方式，也可以让读者在执行过程中“做得轻松”、“吃的清淡”、“活得身轻气爽”。

本书内容新颖，图文并茂，作者所提倡的生机素食主义，也是一种非常健康的理念，值得向广大读者推荐。

## <<生机素食主义>>

### 作者简介

张乔依，1978年生于台北，外文系毕业。

曾经在出国留学期间，有缘接触健康饮食的观念。

回到台湾以后，身体力行于素食生活，并致力于推广以蔬菜水果、五谷杂粮为核心食材，倡导自然清新的生机饮食生活，不仅使身体器官零负担，永葆健美苗条身材，也在食材的开发与烹调的技巧上

## &lt;&lt;生机素食主义&gt;&gt;

## 书籍目录

观念篇 6个生机素食的基本守则 开展“生机素食”运动 生机素食,让你身轻气爽 生鲜蔬菜水果的清洗方法 生机饮食的调理器具 了解你的肥胖敌人 你是易胖一族吗? 肥胖是健康的大敌 减肥,不是减营养 均衡饮食才能有效减肥 让你越吃越瘦的营养素 只要活力,不要热量 你需要多少热量? 别让糖类喂胖你 你吃对食物了吗?

选择适合自己体质的食物 瘦身饮食的基本守则 瘦身的15个禁忌食材篇 50种生机食品 浮肿杀手 黄瓜\*冬瓜\*香菇\*玉米 \*薏仁\*红豆\*菊花 便秘杀手 \*牛蒡\*茼蒿\*甘蓝\*海带 \*番薯\*芋头\*白萝卜\*金针菇 \*决明子\*苹果\*菠萝 肥胖杀手 \*魔芋\*大豆\*海藻\*苜蓿芽 \*番茄\*山楂\*荷叶\*银耳 \*葡萄柚\*猕猴桃\*西瓜 气虚杀手 \*大蒜\*枸杞\*糙米\*西芹 \*山药\*红枣\*肉桂\*葡萄 疲劳杀手 \*韭菜\*南瓜\*芦笋\*柠檬 \*青椒\*梅子\*葱 免疫力低下杀手 \*柳橙\*姜\*洋葱\*陈皮 \*芹菜\*胡萝卜 各种食材属性表 改善肥胖症状食材表 各种营养功能及摄取来源表 食谱篇 40道生机素食菜单 20种生机减肥餐点 苜蓿芽水果沙拉 苜蓿芽紫菜手卷 大蒜粥 瘦身杂粮粥 陈皮葱丝粥 薏仁红豆粥 韭菜瘦身粥 西芹蛋饼 煎萝卜糕 青椒炒牛蒡 凉拌魔芋 凉拌三瓜 冬瓜海带汤 山楂萝卜汤 海带豆腐汤 葱姜汤 减肥绿豆汤 银耳甜汤 肉桂苹果 绿豆薏仁山药汤 20种局部瘦身饮品 苹果茶 番茄芹菜汁 菠萝瘦身汁 柠檬水 决明子茶 荷叶山楂茶 乌梅柠檬茶 葡萄柚优酪乳 柳橙葡萄汁 红枣枸杞茶 玫瑰蜜枣茶 胡萝卜牛奶汁 果粒茶 蜂蜜菊花茶 牛蒡蔬菜汁 冬瓜皮茶 黑白汤 芦笋瘦身汁 苹果柠檬汁 保健糙米汁 我的素食减肥日记表

## &lt;&lt;生机素食主义&gt;&gt;

## 章节摘录

**瘦身饮食的基本守则** 除了解均衡饮食的重要性, 在选对适合自己体质的食物的同时, 还有几个饮食的基本守则必须注意, 这样才不至于减了肥肉也瘦了健康!

**守则1: 三餐一定要吃, 但不要吃零食** 有许多人以为只要几餐不吃, 就可以消耗掉身上的热量, 却忽略了只要是食物就有热量, 而且从零食中摄取到的热量, 可比三餐还要多很多。

此外, 也不可以故意一、两餐不吃, 等下一餐才大吃大喝。

因为人体的自然反应会在饿过之后大量吸收、储存, 反而更容易变胖。

**守则2: 选择体积大、热量少的食物** 有些食物看起来体积很小, 其实热量很多, 就好像吃一小盒冰淇淋, 感觉上没有饱, 热量却高得吓人。

因此在选择食物时, 尽量选吃有饱腹感的食物, 这样才不会老是觉得吃不饱, 而一吃再吃。

**守则3: 饮食清淡, 不可过咸** 如果吃了过咸的食物, 会让人忍不住多喝饮料, 结果更容易水肿、肥胖。

尤其是经常在外面用餐的人, 要尽量挑选清淡的饮食。

腌制品则最好不要吃。

**守则4: 不可只吃或不吃某一种食物** 减肥时, 光是注意热量是不行的, 还要留意多样化与均衡才行。

譬如苹果的热量不高, 如果每天只吃苹果, 其它食物都不碰, 以为一个小苹果反正才40卡热量, 十个苹果也不过约400卡热量, 就很容易瘦下来。

但长时间吃单一食物, 很容易造成其它营养素的缺乏。

所以最好是摄取多种食物, 这样营养才会均衡; 而且同样的食物也不要天天吃, 更不可以绝食或者根本不吃某些食物。

**守则5: 减肥时多补充水分** 你是否觉得减肥的头一两天, 体重会下降得特别迅速呢? 这是因为刚开始减肥的时候, 体重会因水分的流失而减轻, 但这不是真正的变瘦。

另外, 有效减肥时, 因为会燃烧体内的脂肪, 所以必须补充足够的水分, 才能把废物从体内排出。

**守则6: 必须在专家指导下进行** 二十岁以下的儿童、青少年, 以及体重超过标准的孕妇, 患有其它疾病或者需要接受饮食治疗的肥胖者, 最好先经由医生及营养师的诊断与指导, 再来进行减肥。

千万不可自行尝试, 以免造成身体的不适。

## <<生机素食主义>>

### 编辑推荐

《生机素食主义》倡导运用最自然、最健康的食材与料理！

一方面讲究清淡简单、自然新鲜，以“减轻体内负担”；一方面强调降低热量、少油少盐，以“减轻体重压力”。

让你做得轻松，吃得清淡，活得神清气爽，享受完全零负担的减肥DIY。

《生机素食主义》对丰富的蔬菜水果植物与五谷杂粮等食材的营养成分，做详细地解说分析，并以“生机素食”原则调配食谱，提供给读者作为减肥参考。

想要减肥瘦身并不困难，了解食物的知识，建立个人的养生之道，稍稍改变饮食习惯，就能收到立竿见影之效；而且一旦口味习惯改变后，即能发现原来生机素食的真意，就在“零”负担的奥妙。

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>