

<<低碳绿生活>>

图书基本信息

书名：<<低碳绿生活>>

13位ISBN编号：9787530449868

10位ISBN编号：7530449869

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李丽文

页数：219

字数：196000

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>

<<低碳绿生活>>

前言

时下西方流行一句话：以小为好，以简为美(Small is good, simple is beauty)。

《低碳绿生活》从衣食住行购诸方面对我们原来习以为常的生活方式进行了精致地点化，字里行间都流露出“绿而简”的时尚韵致，与世俗盲目追逐的“贪大求洋、穷奢极欲”的生活方式呈鲜明对比，这才是一种低成本、高质量、随遇而安、知足常乐的活法，或曰“乐活”。

其实，国人更应选择自己的活法——晴耕雨读、温良恭俭、清风明月、诗意栖居。

孔子对门生颜回的那番评价，对本书来讲犹如一种跨越千年而领承天启的注脚，非常值得我们在继承中发扬：“贤哉回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也！”

——郭耕 郭耕简介 郭耕，男，黑龙江勃利人，大学文化，高级经济师，科普作家。

现任北京市政协常委，北京市大兴区政协副主席，北京麋鹿生态实验中心副主任兼科普部主任，北京市科普作协理事，环保团体“自然之友”理事。

著有《世界猿猴一览》《灭绝动物挽歌》《鸟语唐诗300首》《天地狼心》等书。

<<低碳绿生活>>

内容概要

在本书中，她从饮食、化妆美容、减肥、衣着、家居、出行、购物、心灵健康等各个方面，对如何过上绿色自然的精致生活进行了全面地介绍。

不仅从科学、中医等角度说明了道理，更具体地介绍了可行的操作方式，是今天人人必备的都市生活的绿色指南。

尤其可贵的是，她和她的先生现在正在身体力行这种令人艳羡的生活方式。

我认识菡月多年，对她非常了解，她热爱自然，长期致力于动物保护事业，在动物救助和物保护的教育宣传方面，做了大量的工作。

她对此付出了许许多多，

同时也从这种生活中得到了更多的收获，这其中不仅有与丈夫深挚持久的爱情，众多动物保护人士的友谊和关爱；而且也有战胜病魔，身体健康的快乐。

<<低碳绿生活>>

书籍目录

- 生活需要低碳、绿色和精致
 - 开篇的话
 - 一 入口皆营养，健康又美体
 - 绿色健康饮食
 - 天然果蔬DIY 健康美丽我做主
 - 亲手做果蔬汁
 - 衔来百合蕊 予人一茎香
 - 多选择有机、绿色食品
 - 愿使帆船多法道 碧海蓝天畅自游
 - 不吃营养差的鱼翅
 - 啖食有青色 往来少荤腥
 - 少吃畜禽肉食
 - 减少肉食来茹素 让你体康脑又聪
 - 健康益智选素食
 - 摇动的流光异彩 背后的刀锋剑影
 - 少饮碳酸饮料
 - 得道应简朴 返归于天然
 - 多吃粗茶淡饭
 - 单一米面营养少 天然杂粮保健康
 - 多吃杂粮
 -
 - 二 吮来花间露 妆成西子容
 - 精臻自然美容
 - 三 柳绿菊花黄 纤体无独享
 - 健康绿色减肥
 - 四 自然贴身品 舒适第二肤
 - 绿色精致衣着
 - 五 相伴皆硕绿 家中享天然
 - 低碳、绿色家居生活
 - 六 贴近大自然 体验快乐行
 - 低碳、绿色出行
 - 七 用好绿选票 把绿带回家
 - 低碳、绿色购物
 - 八 放飞绿心情 内心亦安宁
 - 保持心灵的健康
 - 九 手执绿丝带 加入乐活族
 - 延伸低碳生活
- 附录

<<低碳绿生活>>

章节摘录

每位女人都希望自己美丽，我国自古就是个崇尚美的民族，古籍中“沉鱼落雁、闭月羞花”的描述，西施、王昭君、貂蝉和杨玉环，这四大美女就是代表，她们象征着人们对美丽的热望和祈盼。

时光荏苒，斗转星移，进入21世纪的女孩和女人们对美的追求更甚以往，从报纸、电视台铺天盖地的广告到商店柜台前昂贵化妆品的购买，哪一样不在抒写着“愿将银金散漫天，换取红颜永驻”的心愿？

但女人的美丽不仅需要外在的呵护，更需内在的调养，是一种从内而外的保护。

而与绿色蔬果结缘，去其外表，榨取鲜肉的保养方法——喝果蔬汁，不失为一种健康、时尚的养生保健妙方。

那么，喝果蔬汁有什么好处呢？喝果蔬汁可以排毒养颜，可以使人面如桃花似新妆。

每天我们要进食许多食物，这些食物的废渣残渍长时间积存在肠道里，由此而生的毒素也在肠内不断被吸收。

人体吸收了过多的有毒物质，就会出现皮肤暗淡、面色蜡黄、面长黄斑等现象。

长此以往，就会影响人的身体健康。

而喝果蔬汁则可以去除体内毒素，祛斑养颜。

由于蔬菜、水果中含有大量纤维素，在肠道内吸水膨胀可以促进毒素与粪便一起排出，减少了身体吸收毒素的机会。

果蔬汁含有的果胶还能避免食物在肠内腐化，从而减少毒素的形成。

果蔬汁中的维生素等营养物质有助于人体在代谢过程中及时输送足够的养分，使全身各器官有活力，皮肤自然健康有光泽，细致而有弹性，从而使人体更健康，容颜更美丽，真正是人面桃花相映红。

喝果蔬汁可以身轻如燕走四方。

喝果蔬汁，排出体内毒素的同时，低脂肪的果汁进入体内后，胃部产生了饱胀感就会少吃其他食品，这就减少了更多热量的摄入，从而达到瘦身的目的。

此外，如果因此少吃了蛋糕、肉饼、火腿、奶油、奶酪等饱和脂肪酸较多的食品，会使人更健康；因为饱和脂肪酸会增加血液胆固醇的含量，增加患心脑血管病的风险。

喝果蔬汁还可以健康环保。

喝果蔬汁是一种绿色时尚的生活方式，既健壮了身体，美丽了自己，又环保。

自榨果汁，纯天然原料，不加任何防腐剂和添加剂，不是调兑品，比外购产品更健康；另外，由于果蔬食品属于绿色植物，多吃绿色植物就会减少动物蛋白的摄入，就会减少对动物食品的摄入，而饲养经济类动物需要消耗大量的粮食、水等资源，减少一份畜禽的消费就是减少了更多份资源的消耗，就是对大自然的一份保护和回馈。

在工业化大规模生产加工和运输果汁过程中，需要大量消耗燃料、电力、水和原材料，还会产生和排放大量的污染废水和温室气体。

喝果汁能喝出这么多既健康又环保的好处，那就让我们做个健康的果蔬达人吧！

蔬果汁该怎么喝？最好是一口一口慢慢喝，喝新鲜蔬果汁切忌豪饮，像喝啤酒干杯那样，举杯一饮而尽，应以品尝的心情逐口喝下，这样才容易完全在体内吸收，若大口痛饮，蔬果汁的糖分会很快进入血液中，使血糖迅速升高。

早上或饭后2小时喝最好，尤其是早上喝最为理想。

但要注意一杯果汁的碳水化合物不多，不足以作为整个早上的能量来源，再加上血糖低会不利于大脑思考，易引起情绪浮躁，可多榨几杯，同时在早餐补充谷物、蛋、奶或豆制品。

饭后2小时再喝也比较合适，道理和吃水果的原理一样。

温馨小贴士 远离化学添加剂，尽量不喝果汁饮料 果汁饮料里面虽然含有维生素、纤维以及微量元素等营养成分，但它和果汁并不是一回事。

首先，果蔬汁是用新鲜的果蔬榨出来的原汁，是100%天然的。

而果汁饮料，则是工业化生产加工出来的。

在加工过程中，许多营养成分流失。

<<低碳绿生活>>

从出厂到饮用有较长一段时间，并不“鲜”了。

其次，果汁饮料中，真正的果汁仅占大约10%，而白砂糖、稳定剂、调味剂、香精、色素、水构成了果汁饮料其余的90%。

有的甚至还含有化学防腐剂，还有的厂家加入了安赛蜜、糖精钠等甜味剂。

这样，不仅营养成分与天然果汁明显不同，而且果汁饮料中所含的热量很高，1瓶果汁饮料的热量，大约相当于2碗米饭的热量，可能已经达到人体一天需要热量的25%了。

而且，它味道甜，比米饭容易下肚，诱惑力大。

如果每天这样成瓶地喝果汁饮料，减肥瘦身的效果就会很差。

如果我们实在没有时间来榨鲜果蔬汁，非要用果汁饮料来代替，建议每天果汁饮料的食用量不要超过160毫升，即不超过三分之一瓶。

其他一些所谓的果味饮料，离天然果汁的距离就更远。

所以，任何果汁饮料都不能代替纯果蔬汁。

我们应该尽量饮用榨汁机榨出来的新鲜天然果蔬汁，它营养损失少，没有添加其他人工合成的化学成分，所含的热量少，更加健康。

什么人不适合喝果蔬汁 并不是每个人都适合喝果汁，特别是果蔬汁，因为蔬菜中含有大量的钾离子，肾病患者因无法排出体内多余的钾，若喝果蔬汁可能会造成高钾血症，所以不宜喝。

另外，糖尿病患者需要长期控制血糖，在喝果蔬汁前必须计算里面碳水化合物的含量，并将其纳入饮食计划，所以糖尿病患者也不宜多喝果蔬汁。

几种有助于排毒的水果蔬菜汁 我们每天吃东西，肠道里会积存许多的有毒物质，这些毒素在肠内被吸收，会使人皮肤暗淡，有黄斑，影响人的身体健康。

实践证明，多喝果蔬汁是促进体内排毒的好办法。

下面就介绍几种有助于排毒的水果蔬菜汁。

苹果汁 西方俗话说，每天一个苹果，医生不用上门。

苹果内含半乳糖醛酸，对排毒很有帮助作用，其果胶也能避免食物在肠内腐化。

苹果汁还能预防胆结石的生成。

而且，苹果性平，不热不寒，适合各种体质的人食用。

胡萝卜汁 胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，有抗氧化的功能，能消除体内对人体有害的自由基。

每天早晨喝上一定数量的鲜胡萝卜汁，能改善整个机体的状况。

胡萝卜汁还能提高人的食欲和对感染的抵抗力。

研究结果证明，哺乳期的母亲每天多喝胡萝卜汁，分泌出的奶汁质量要比不喝的母亲高得多；患有溃疡的人，经常饮用胡萝卜汁可以显著减轻症状。

葡萄汁 深紫色葡萄汁也具有排毒的效果，而且能帮助肠内黏液的形成，清除肝、肠、胃、肾脏内的垃圾。

葡萄汁还有较强的抗氧化功能。

黄瓜汁 黄瓜汁有利尿的功效，长期饮用可以强健心脏和血管，此外，黄瓜汁对牙龈损坏及对牙周病的防治也有一定功效。

让我们感到高兴的是，黄瓜汁还有减肥的功效。

樱桃汁 樱桃是目前公认的为人体清除毒素的水果，同时对肾脏的排毒具有不错的功效，而且它还有通便的功用。

番茄汁 医学专家认为，每人每天吃上2个番茄，就可以满足体内一天维生素C的需求。

番茄含有大量柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢过程大有裨益，可促进胃液生成，加强对油腻食物的消化。

番茄汁中还含有丰富的番茄红素，有助预防癌症。

草莓汁 草莓也是一种有助于排毒的水果，且热量不高，其中含有丰富的维生素C，能帮助清理胃肠道，还有助于保护肝脏。

<<低碳绿生活>>

编辑推荐

菡月等著的《低碳绿生活》向我们提供生活智慧的一本好书，书中展示了一种简朴而又低碳的生活。

《低碳绿生活》从衣食住行购诸方面对我们原来习以为常的生活方式进行了精致地点化，字里行间都流露出“绿而简”的时尚韵致，与世俗盲目追逐的“贪大求洋、穷奢极欲”的生活方式呈鲜明对比，这才是一种低成本、高质量、随遇而安、知足常乐的活法，或曰“乐活”。

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>