

<<健康蔬食生活 120个V星人美好饮>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬食生活 120个V星人美好饮食秘籍>>

13位ISBN编号：9787535768063

10位ISBN编号：7535768067

出版时间：2011-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：柿子

页数：252

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>

## <<健康蔬食生活 120个V星人美好饮>>

### 内容概要

这是一本给热爱蔬食者的进修万用手册、也是给爱吃肉者的饮食健康建议，更是给所有关心养生议题者的饮食提醒，书中去除多余的老套严肃说教，先以诙谐的章节引子和可爱的插图勾起你对植物性饮食或轻肉食主义话题的兴趣，带领你用轻松的角度认识这个正在流行的蔬食风潮。

主要内容有：V星人档案室8，V星人吸金大法4，V星人生存守则14，V星人健康秘籍25，V星人的营养成长图23，V星人爱美大作战14，V星人的世界地图2。

## 作者简介

柿子文化事业有限公司（台湾）是目前台湾唯一深入推广素食生活的优质出版社，希望从各种面向如健康、环保、动物权利、美食等各种角度，让读者更认识素食这个议题。

期望以出版健康素食好书，改变许多人的饮食观点，让更多朋友认识并接受素食生活，并学习如何健康素食，创造更美好的素食社会。

书籍目录

V星人档案室8

- V星人演化史5大阶段
- 日落西山, 3大V出东方
- 西方第1个现身的V特务
- V星人的第1次正名运动
- 辨识V星人5大方针
- V星人6大类型
- V星人的6大人格特质
- M星人7大类型

V星人吸金大法4

- V餐厅吸金8大指导手册
- M餐厅增加收入的3个V重点
- 保养彩妆的3大V趋势
- 时尚界的3大V潮流

V星人生存守则14

- V星人饮食2大争论食材
- 6种常见的隐藏性M病毒
- 第1卷现代V食谱
- V星人和地球的4大亲密关系
- 养宠物的6个V要点
- 新鲜V星人的4大注意事项
- 15大M星人常问的话题
- V星人最爱听的10句话
- V、M厨房的7大起火点
- V星人恋爱4大幸福指南
- V、M星人的婚前4大考验
- V化M伴侣的3个秘密计划
- 教养儿童的6个V秘诀
- V旅游的3种Happy指南

V星人健康秘籍25

- V食抗癌的4大理由
- 9大V食防癌好轻松
- V食守护心血管的4大证据
- 降低胆固醇的4个V策略
- V食改善糖尿病的3大优势
- V星人对抗糖尿病的11大原则
- 预防蛀牙5大V食
- “性”福生活3大V基础
- 7大V食吃出闺房乐
- V星人的8种抗忧郁食物
- 7个V技巧不失眠
- V星人的12大饮食原则
- V星人的6大类食物
- 15大超级V食物
- 经济实惠的8大排毒V食

<<健康蔬食生活 120个V星人美好饮>>

- 挑选安全V食10大妙招
- V食烹饪5原则
- V星人的7大健康外食原则
- 老外V星人的6个挑菜重点
- V星人的6个补钙秘诀
- 7个V妙招补铁好气色
- V星人搞定蛋白质1招就够
- V星人的6大维生素B12来源
- 补充维生素D的5个V妙招
- V星人的5个补锌攻略
- V星人的营养成长图23
- V宝宝副食品的10大原则
- V宝宝副食品的3大来源
- 幼儿5大V食营养原则
- 提高幼儿V兴趣的5大技巧
- 学龄儿童的15个V原则
- 花样少男少女的6个V问题
- V食改善经期不适的3大理由
- 和“大姨妈”和平共处的5种V妙招
- V女人一定要看的4大营养原则
- 给V孕妇的6个专属营养指南
- 哺乳V妈咪的5个注意事项
- 妈咪坐月子的5个V妙招
- V妈咪产后瘦身的7个重点
- 更年期妇女的5大V原则
- 男人5大健康困扰与V食疗法
- 7种男性不可错过的V食物
- 夜猫族健康生活4大V重点
- 最适合V星人的6种美味宵夜
- 太空人也要V食的3大秘密
- V运动员的4大饮食原则
- 银发族的5个V食原则
- 9种最适合老年人的V食物
- 15种抗老化的V食
- V星人爱美大作战14
- V食是减重的第1步
- 健康瘦身5大V妙招
- 愈吃愈瘦的9种V食物
- 要小心的5类易胖V食物
- V星人消水肿4大妙招
- V美眉美胸5大秘诀
- V食可以美容的4大理由
- 4大美白V作战
- 坚强抗痘7大V妙招
- 红润苹果脸的4大V饮食
- 5V原则, 柔嫩肌肤不做干妹妹
- 7个V点子摆脱熊猫眼

V星人的5个电眼密码

美丽秀发5种V要诀

V星人的世界地图2

V星人爱看书

V星人网络资源及相关团体

## 章节摘录

版权页：插图：菠菜大力水手最爱的菠菜，含有丰富的维生素c、维生素E、维生素K、β胡萝卜素、叶酸等，具有强大的抗氧化功效，有助于保护心血管并预防癌症。

此外，菠菜也含有铁质，虽然会有草酸的问题，但维生素c却可协助铁质的吸收，而它所含有的维生素K、镁、锰、钙等，对骨骼的形成有所帮助。

胡萝卜有“平民人参”之称的胡萝卜富含叶黄素、β胡萝卜素、β隐黄素等抗氧化剂和纤维质，有助于降低胆固醇、血糖及患心血管疾病、癌症的风险。

但人体对类胡萝卜素的消化吸收需仰赖足够的油脂，所以用油稍微拌炒比生吃好。

南瓜南瓜含有丰富的抗氧化剂，如β胡萝卜素、玉米黄质、叶黄素、β隐黄素、阿魏酸、鞣胱甘等，有助于降低癌症的风险。

叶黄素、玉米黄素等，则有助于预防白内障等老人视力问题。

此外，料理南瓜时可别轻易丢弃南瓜子，它含有大量的镁、锌、单元不饱和脂肪酸等，是保护前列腺的宝库喔！

番茄番茄含有丰富的维生素c、茄红素和纤维质，有助于降低癌症的风险，尤其是前列腺肿瘤、大肠癌、胰脏癌等。

此外，茄红素、维生素B和叶酸等营养素，对于维持心血管健康也很有帮助。

食用时请记得，愈成熟的番茄，茄红素的含量愈高，而加工烹煮过的番茄所含的茄红素也会比新鲜生番茄多。

蓝莓蓝莓的抗氧化能力在水果界号称No.1，可以保护脑部功能，减缓老人记忆力衰退。

抗氧化剂含量丰富的蓝莓，清除自由基的能力很强，像花青素、前花青素、鞣花酸、懈皮素、阿魏酸等，有助于预防癌症、保护心血管。

编辑推荐

《健康蔬食生活:12个V星人美好饮食秘籍》：120个V星人美好饮食秘籍，营养、美容、乐活、瘦身、时尚、抗老、舒压、环保、财富、热爱蔬菜，最懂得养生、魅力，以及幸福美学的人，我们叫他V星人！

《健康蔬食生活:12个V星人美好饮食秘籍》内容包括V星人档案室8，V星人吸金大法4，V星人生存守则14，V星人健康秘籍25，V星人的营养成长图23，V星人爱美大作战14等。



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>