

《素食与保健》

图书基本信息

书名：《素食与保健》

13位ISBN编号：9787509113158

10位ISBN编号：7509113156

出版时间：2007-11

出版社：人民军医出版社

作者：林伯昌

页数：231

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.tushu111.com

《素食与保健》

内容概要

《素食与保健》从现代医学和营养学的观点出发，探讨了素食与保健的关系，内容包括素食的概念，选择素食的理由，素食的科学搭配，素食与养生，素食与美容，生活中怎样吃素食以及素食的宜与忌等内容，编者力求客观地分析素食之利弊，以倡导科学的饮食观。

《素食与保健》

作者简介

林伯昌，中国台湾高雄人，世界中医药学会联合会国际中医师，于1993年在斯里兰卡科伦坡市国际医科交流大学取得传统医学博士学位。擅长基础营养学，食疗药膳，能量医学及常见病，疑难杂病的诊治。

《素食与保健》

书籍目录

一、素食浅说 什么是素食 素食古今比较 素食纵论 素食在我国由来已久 中国素食素菜渊源浅说二、关于素食的争论 素食主义者坚称人类更适合素食 关于素食支持者和反对者的争论 素食对人类社会的贡献 素食使人受益多多 素食也有美中不足 有些人认为崇尚素食缺乏科学依据 营养学家主张荤素科学搭配三、选择素食需要理由吗 现代人食素的理由 现代人的素食风格 素食是人们追崇的一种生活方式 素食有助于健康 吃素让你的大脑更聪慧 素食者患癌症的概率比常人要低得多 吃素使人性格温和 素食者的精力同样很充沛 常吃素能减轻心脏负担 素食更易于消化 素食是最自然的长寿之道四、素食的科学搭配 中国人应该多吃素 素食者要注意什么 素食者会缺少蛋白质吗 素食有利于养生吗 如何做个健康的素食者 如何做个快乐的素食者 每天素食如何吃 素食者如何保健养生五、素食与养生 六、素食能美容七、你也来试试素食八、素食宝鉴九、素食宜与忌

《素食与保健》

编辑推荐

《素食与保健》条理清晰，内容实用，是指导广大群众科学饮食、养生的参考书。

《素食与保健》

精彩短评

- 1、介绍的各种蔬菜和水果的营养非常全面。
- 2、是大杂烩呀。内容好像是从各种书本杂志上抄来的，有一半左右都是重复的。没有什么哲理性，也没有什么新资料，一个小时完全可以读完。不过随便翻翻也无碍。
- 3、这种有关素食的书可以适当的看看，但是陷入其中，因为每种食物都有它的营养价值所在，不论是素是荤。
- 4、看看还是可以。比较不好的地方，是选编，而非一两个医疗专家自己的思维结晶，所以有的地方自相矛盾的。选编书的人要有自己的思维才行，否则这样的东西让人无所适从。
- 5、不错还蛮全免，之前看过的素食书的观点都提到了。-
- 6、饮食也很重要，看看无妨。
- 7、书是买给我爸爸的，我不是素食者，但我会向素食靠拢。呵呵。这本书介绍了有关素食各方面的知识，包括素食的起源，素食应该注意的地方等等。当然也介绍了素食的制作。很实用。

《素食与保健》

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.tushu111.com