

《养命酵素》

图书基本信息

书名：《养命酵素》

13位ISBN编号：9787538497528

出版时间：2015-11-1

作者：[日]鹤见隆史

页数：184

译者：范宏涛

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

《养命酵素》

内容概要

编辑推荐

酵素就是生命力，就是健康的守护神！

横扫全球的健康理念——酵素的实践者，日本酵素之父鹤见隆史为你讲解酵素的神奇力量，手把手教你如何使用酵素远离疾病、延年益寿。

酵素让孩子排便通畅，不易感冒；让女性不肥胖，皮肤好，抗衰老；让男性消除疲劳，状态好，远离亚健康；让老人不受痔疮、肾病、眼病、脑血栓困扰。

营养与健康并重的鹤见式酵素饮食法，教你简单易行地通过五种方法从食物中及时补充酵素。

人人都能轻松坚持的鹤见式酵素断食法，帮你防治疾病，延缓衰老。

内容简介

这本书告诉你：

没有酵素就没有生命力

酵素是人体所有生命活动的催化剂，我们任何活动都离不开它。

人体一生酵素产量是固定的，随着年龄增长，酵素的生产能力会下降。

体内缺乏酵素，我们就会爱生病、常便秘、易肥胖、衰老快。

怎样从食物中轻松获取酵素：

喝新鲜果蔬汁

将果蔬磨碎后食用

吃发酵食品

细嚼慢咽

饮用优质水

鹤见式酵素断食法

作者推荐了其在诊所中一直推行并且行之有效的鹤见式酵素断食法，帮助你防治疾病，延缓衰老。

《养命酵素》

作者简介

作者简介

日本酵素营养学专家。1948年生于日本石川县。毕业于金泽医科大学医学部，现任鹤见医院院长。擅长西医、中医、营养学等领域。常站在患者立场，采取中西医结合的“根本医疗”为患者治疗。自1990年始，与美国休斯敦酵素医疗医师们进行研究交流，通过将医学研究与酵素营养学相结合的方式，提高治疗的效果。他认为疾病的原因在于“饮食”，提出了鹤见式饮食养生法，并用于临床治疗多年，收效显著。著有《超级酵素》《“酵素”打造不生病的体质！》《长寿的关键就在于“酵素”》等备受追捧的实用酵素营养书。

书籍目录

目录

序章 我们为什么会生病

告诉你“吃什么都可以”的是庸医 / 2

有些疾病西医疗法治不好 / 3

持续服用西药就等于给自己装了定时炸弹 / 4

我们生病的真正原因 / 6

第一章 关于酵素，你应该知道的

糖类、蛋白质和脂肪是人体的“汽油” / 10

只摄入“汽油”，人体也不能活动 / 11

酵素就是生命力 / 12

酵素是人体所有化学反应的催化剂 / 13

酵素竟然可以改变血型 / 14

酵素 蛋白质 / 15

酵素分工不同 / 17

酵素很“专一”，一个酵素只能发生一种反应 / 18

酵素也有寿命，且制造能力随着年龄增长而降低 / 20

酵素的“库存”有限，我们一生产生的数量是固定的 / 22

长白发是体内缺乏酵素的预兆 / 24

肆意消耗体内酵素就是在消耗你的生命 / 24

维生素和矿物质是酵素的好帮手 / 25

酵素曾一度被误解 / 28

各种错误学说导致正确的酵素研究被滞后50年 / 30

第二章 酵素的神奇力量

消化酵素和代谢酵素的“拉锯战”，此消彼长 / 34

进食任何食物都需要消化酵素的参与 / 35

只吃草的牛为什么能长出肌肉 / 38

只吃肉的狮子和老虎怎样补充维生素C / 40

体内酵素的消耗将威胁你的健康乃至生命 / 41

高糖、高脂、高蛋白食品会浪费体内酵素 / 43

生命活动离不开代谢酵素 / 45

没有酵素，能量运行就会“停摆” / 46

酵素是守护身体健康最主要的抗氧化物 / 46

酵素决定你是否善于饮酒 / 48

那些暴饮暴食也很难生病的人的秘密法宝 / 50

酵素的数值反应你身体器官的损害程度 / 51

酵素活动就是生命本身的活动 / 53

潜在酵素的大量消耗将导致短命 / 54

第三章 生食更健康

绳文人长寿的秘密 / 58

生食降低动物园中动物的死亡率 / 59

高温使酵素丧失活性 / 60

以熟食为主的饮食习惯会导致疾病 / 62

长寿村和短命村的饮食对比 / 64

生鲜食物与“事前消化” / 66

“食物酵素胃”让野生动物只吃生食才健康 / 68

人也有“食物酵素胃” / 70

我们本来可以更聪明、更健康 / 72

- 生鲜果蔬与肉类同食能促进消化 / 73
- 水果是最优质的食材 / 75
- 我们为什么要补充食物酵素 / 76
- 什么是健康食品 / 79
- 含有酵素和抗氧化物的生鲜食物常被用于治疗疾病 / 82
- 6比4，生鲜食品和熟食的黄金搭配 / 83
- 日本人长寿的秘诀：丰富的食物酵素摄取 / 88
- 第四章 肠和酵素有着千丝万缕的联系
- 肠是维系健康、保持年轻的宝器 / 90
- 服用抗癌药会破坏肠绒毛 / 92
- 所有疾病皆因消化不良 / 92
- 食物的影响是小肠腐败的主因 / 96
- 肠内产生的四种现象决定我们是否健康 / 99
- 饮食太多会诱发生活习惯病甚至癌症 / 100
- 神奇的肠内细菌 / 102
- 肠内细菌可以对农药等有害物质进行分解、解毒 / 105
- 食物纤维能缓解便秘，预防疾病 / 106
- 人体不可或缺的短链脂肪酸 / 108
- 短链脂肪酸的神奇作用 / 111
- 危机丛生的限糖减肥法 / 112
- 糖和酵素让人拥有强大的能量 / 114
- 肠道维持弱酸性的原因——杀菌 / 115
- 长期服用胃药会引发胃溃疡、胃炎甚至胃癌 / 116
- 过量摄入蔗糖食品将导致小肠癌 / 118
- 体温降低也容易患癌 / 119
- 肠道健康才能提高全身免疫力 / 121
- 观察排便就能判断你的免疫力 / 123
- 第五章 饮食决定你的健康状况
- 长期暴饮暴食会让体内酵素过早枯竭，缩短寿命 / 126
- 三种原因导致人类老化 / 127
- 植物性食品、动物性食品，一样都不能少 / 129
- 早上酵素活动不活跃，宜吃生菜和水果 / 130
- 饭后立即睡觉会导致疾病和肥胖 / 132
- 过食蔗糖会引起雀斑、皱纹 / 133
- 汉堡、炸鸡等含反式脂肪酸，可能引发癌症 / 134
- 怎样选择健康油 / 137
- 氧化油和氧化食品会引发动脉硬化等疾病 / 138
- 食用生种子会大量消耗体内酵素 / 139
- 糙米应该经过特殊加工后再食用 / 141
- 有益健康的鹤见式糙米烹饪法 / 144
- 药物会导致酵素失去活性，加速身体衰弱 / 145
- 第六章 保持体内酵素储备不减少的方法很简单
- 生病时最好不吃东西 / 148
- 少食让人们长寿 / 149
- 一日两餐更健康 / 150
- 补充酵素的最好方法：生鲜果汁 / 152
- 磨碎的果蔬能帮你摄取更多的食物酵素 / 153
- 发酵食品也是补充酵素的最好选择之一 / 154
- 细嚼慢咽能有效地吸收食物中的营养 / 155

《养命酵素》

优质的水能促进酵素的活性 / 156

良好的睡眠能促进新陈代谢 / 157

终章 人人都能轻松坚持的鹤见式酵素断食法

为什么断食法有益身体 / 160

让人又爱又怕的酮体 / 161

断食法的神奇功效 / 162

酵素断食的注意事项 / 164

关于酵素断食，你还需要了解的 / 165

鹤见式半日断食课程 / 166

鹤见式一日断食课程 / 166

鹤见式两日半断食课程 / 166

后记

《养命酵素》

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