

# 《返朴归真》

## 图书基本信息

书名：《返朴归真》

13位ISBN编号：9787806661420

10位ISBN编号：7806661425

出版时间：2001-10

出版社：广西科学技术出版社

作者：董周相

页数：55

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](http://www.tushu111.com)

# 《返朴归真》

## 内容概要

北京的胖子数量全国第一，这个令人吃惊的统计数字确实事出有因。北京市健康教育所对该市居民膳食结构的调查显示，30多年来，北京居民的日常食物中，粮食、薯类及豆类所占的比例明显下降，动物脂肪及油脂的摄入量则大大上升，甚至超过了人体的需要。

调查表明，粮食、薯类及豆类在北京人餐桌上所占的比例已经从过去的2/3下降到现在的1/3。过去一个成人一顿饭能吃掉半斤粮食，现在一天也吃不到半斤。但动物脂肪及油脂的摄入量却已经由过去仅仅占食物总量的2.8%上升到现在的23.1%。这直接导致北京人花在高血压、冠心病、糖尿病、痛风等慢性病方面的治疗费用占据了医疗费用支出的最大比例。

有关专家指出，生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一，就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多，再加上运动减少，人体血液的pH值偏于酸性，这就为包括肿瘤在内的慢性病提供了一个温床。

专家提示北京市民，老话说的“豆腐白菜保平安”，实际上就是说：吃素能使血液偏于碱性，从客观上避免了“酸性体质”引起的后患。

# 《返朴归真》

## 书籍目录

- 一 至善若水
- 二 绿茵披蓑
- 三 珍珠滚盘
- 四 燕草碧丝

# 《返朴归真》

## 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](http://www.tushu111.com)