

<<挑最自然的吃>>

图书基本信息

书名：<<挑最自然的吃>>

13位ISBN编号：9787561338094

10位ISBN编号：7561338090

出版时间：2007-10

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：黄伟德

页数：214

字数：120000

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>

## <<挑最自然的吃>>

### 前言

回归自然的全球大热潮，席卷海峡两岸的华人。

“吃得自然”的洪流中，包括了生机饮食、素食、天然饮食、有机耕种等，这股“自然风”由西方刮起，进入华人的社会，影响了我们不少追求健康的新一代。

同时间，西方追求健康一族，又开始热衷寻找古东方文明中的瑰宝，印度人的吠陀文化（Veda）、古印度医学（Ayurveda）、中国人的道家思想、传统中医学、太极、气功，都成了西方人的“彼岸”。

这是一个很有趣、灿烂的年代。

西方的“自然疗法”和“吃的科学”，着重微观分析，了解维他命、矿物质、微量元素、营养物在体内的运作。

这些特点，帮我们直接而清晰地窥见，过去一百多年来，农业工业化、食物科技化后，种种化学农药、加工食物、化学药物产生的问题。

这些微观的视野，是传统东方医学、食疗所欠缺的。

东方的“传统医学”、“养生术”则着重宏观，中医学上的“阴阳平衡”，简要概括了中国文化的最重要精神。

中医学中的诊断（八纲、经络、脏腑、气血、津液辩证方法等）、治疗（理、法、方、药），无不倚重宏观思维方法。

由此，中医学跳过了西方医学棘手的微观病理难题，补充了西方主流医学、主流营养学、主流自然疗法中以微观、机械式思维的不足。

在吃的层面，西方自然疗法着重成分的自然、对病的治疗，而东方则较着重阴阳平衡、整体的调和，两者既是对立、矛盾，也是很好的互补。

二十一世纪初的今天，东西方相互切磋，还只是开端，让人既兴奋又期待。

这本书是小小的尝试，企图整合东西方“吃得自然”的知识，也是我多年来亲身经验的累积、集结与分享。

二 一年七月九日 澳洲 悉尼

## <<挑最自然的吃>>

### 内容概要

在这个便利的社会，你是打算买一份快餐店可口的炸鸡？

还是选择到楼下开了三十年的面馆吃牛肉面？

或者是回家自己煮饭？

可能当你吃进了肚子也不知识，明明是一碗美味的豆花，却已经中了什么变种细菌的毒。

或许你对快餐食品、转基因食品和过度加工食品都已习以为常，对食品添加剂、氟化自来水和化学调味剂也已见惯不怪了。

可是你是否知道，为了讲究速率和精致，这些人类的“杰作”正悄无声息地毒害着我们的身体；农作物使用了大量化学肥料及农药；饮品中加入了阿斯巴甜；食品添加剂被广泛使用；餐桌上尽是受重金属污染的海鲜……每一口食物中不知隐含了多少毒素，更多的食物则早已丧失原有的营养价值。

是的，别让食物杀了你——请和我们一起挑最自然的吃，遵循自然、取材生机，让生命的健康活泉源源不绝！

<<挑最自然的吃>>

作者简介

黄伟德，澳洲著名自然及传统医学专家，顺热疗法医师。

《香港经济日报》（大自然医生）专栏、《明报》、《快报》、《姐妹》、《香港电视》等栏目的专栏作家，专栏内容涵盖自然疗法、绿色生活、生态关怀、医药时事等。

<<挑最自然的吃>>

书籍目录

推荐序 与大自然和好 跟着自然走 现代神农氏 从自然中获得生机作者序 吃得自然第一篇 挑最自然的吃 1 什么是天然食物 返璞归真 认识有机耕种 怕农药, 吃肉不吃菜吗? 抗生素比农药更可怕 2 基因工程的可怕 什么是基因工程? 为什么要基因工程? 结果, 有减少使用化学农药吗? 究竟基因工程有什么危险? 高科技, 高危险? 哪些食物经过基因改造? 找出完整的食物 3 添加剂的潜在危机 受食品添加剂伤害的高危族群 人工调味料——味精 代糖——阿斯巴甜 砂糖是百病温床 4 增色加味零负担 生命之盐 健康的甜蜜食物 5 脂肪可怕吗? 高品质的脂肪 择“肥”而吃 6 吃醋好处多多 醋有什么用? 怎样选择醋? 什么体质适合吃醋? 酿醋的工艺? 7 最平民的营养高汤——味噌汤…… 8 生活更自然第2篇 找出吃的平衡点 1 身体的平衡 2 健康味道 3 开心入厨房 4 电脑人护眼秘笈 5 增强学习效率大法 6 女性补充钙质不可不知附录一: 维生素食物来源附录二: 常见食品热量表

## &lt;&lt;挑最自然的吃&gt;&gt;

## 章节摘录

文摘 第一章挑最自然的吃 看着泥土中长出饱满翠绿的合掌瓜、娇艳的红椒、胖胖的大南瓜，用双手抱入厨房，是很愉快的事。

做好一顿饭，满足了口腹，也叫我感到与大自然的契合。

吃，是欣赏大自然创造的奇妙，是很美的经验。

这几年，在澳洲悉尼读书，很庆幸找了一个离城市较远的房子。

住在隔壁的屋主，是对七十多岁的夫妇，他们在后园种了一些蔬菜，使我常有“不劳而获”的机会，享受他们的成果，可以原汁原味，吃到最自然的食物。

这才发现，都市人的食物，已离开泥土那么遥远；才知道，吃的艺术，吃的意义，不只是摄取食物中的养分，也是亲近大自然，跟土地重建联系。

食物是身体的燃料。

有好的燃料，身体自然健康；用错燃料，百病丛生。

身体每一个细胞、每一个组织的物质，都是从食物转化而来。

吃天然食物，是顺应自然的生活方式，人体也因而顺畅地运作。

不过，现在我们吃的东西，很多已经由工厂加工重制，总觉得少了些什么。

举例来说：米，原来有谷糠，褐色，粗糙；但我们这一代吃的，却是雪白、滑溜。

面条、面包，原来也该是褐色的，多纤维；但现在的面包，多是软绵绵的，入口即化。

油，不再是榨出来的，而是用溶剂提取，然后用化学物漂白、除臭，滴滴晶莹。

盐，日常吃到的，已不再是海盐，原来灰色的海盐，蕴藏着海洋丰富的矿物和生机；今日的餐桌盐，洁白、纯净，却只是氯化钠。

蔬菜，失去了泥土的生命气息，只是化肥钠、氮、钾的产物，还有无数化学杀虫剂、除草剂。

家禽，困在笼子里长大的，不见阳光，肚里满是化学激素、抗生素。

我们看似和上一代一样，每天仍是吃饭、吃菜、吃肉、吃水果；但今天的米、油、盐、酱、醋、茶，其实跟过去有极大的质变。

尽管，人体会随环境而“进化”，但我不知道一代、两代之间，可以怎样应付这样的遽变。

我只看见，在这几十年间，人类的健康如何付出了沉重的代价。

以往的疾病，只有饥饿和营养不良，在于粮食不足；今日，则是加工食物太多，过度精致化，有生气的食物太少，加上化学药物、疫苗的茶毒，导致慢性病的出现，高血压、心脏病、糖尿病、关节炎、过敏症、癌症等文明病的滋生。

然而，食物还是最容易改变的生活元素，且可以产生立竿见影的效果，明白这一点，学习自然饮食，便是刻不容缓的课题了。

## <<挑最自然的吃>>

### 媒体关注与评论

作者序作者序 吃得自然 回归自然的全球大热潮，席卷海峡两岸的华人。

“吃得自然”的洪流中，包括了生机饮食、素食、天然饮食、有机耕种等，这股“自然风”由西方刮起，进入华人的社会，影响了我们不少追求健康的新一代。

同时间，西方追求健康一族，又开始热衷寻找古东方文明中的瑰宝，印度人的吠陀文化（Veda）、古印度医学（Ayurveda）、中国人的道家思想、传统中医学、太极、气功，都成了西方人的“彼岸”。

这是一个很有趣、灿烂的年代。

西方的“自然疗法”和“吃的科学”，着重微观分析，了解维他命、矿物质、微量元素、营养物在体内的运作。

这些特点，帮我们直接而清晰地窥见，过去一百多年来，农业工业化、食物科技化后，种种化学农药、加工食物、化学药物产生的问题。

这些微观的视野，是传统东方医学、食疗所欠缺的。

东方的“传统医学”、“养生术”则着重宏观，中医学上的“阴阳平衡”，简要概括了中国文化的最重要精神。

中医学中的诊断（八纲、经络、脏腑、气血、津液辩证方法等）、治疗（理、法、方、药），无不倚重宏观思维方法。

由此，中医学跳过了西方医学棘手的微观病理难题，补充了西方主流医学、主流营养学、主流自然疗法中以微观、机械式思维的不足。

在吃的层面，西方自然疗法着重成分的自然、对病的治疗，而东方则较着重阴阳平衡、整体的调和，两者既是对立、矛盾，也是很好的互补。

二十一世纪初的今天，东西方相互切磋，还只是开端，让人既兴奋又期待。

这本书是小小的尝试，企图整合东西方“吃得自然”的知识，也是我多年来亲身经验的累积、集结与分享。

二〇〇一年七月九日 澳洲 悉尼

## <<挑最自然的吃>>

### 编辑推荐

《挑最自然的吃》：果汁中的阿斯巴甜、快餐食物中的化学调味剂、干果中的二氧化硫、植物油中的抗氧化剂……我们每一口食物中不知隐含了多少毒素，究竟，吃什么才安全？

遵循自然、取材生机，才是免受食品毒害的无敌良方！

是的，别让食物杀了你——请和我们一起挑最自然的吃，遵循自然、取材生机，让生命的健康活泉源源不绝！

<<挑最自然的吃>>

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>