

<<生机饮食>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食>>

13位ISBN编号：9787802580220

10位ISBN编号：7802580226

出版时间：2010-5

出版时间：求真

作者：顾奎琴

页数：251

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>

## <<生机饮食>>

### 前言

2007年3月18日，顾氏生机度假营开营。

第一批营员大部分是从外地来京的，其中一对夫妻是从巴黎特地赶回来参加度假的。

这第一批营员就像播种者一样，把生机度假的神奇在全国各地传播。

至今，顾氏生机度假营已经举办数十期了，每一次开营都会有许多感动我的故事发生；每一次度假营的结束，也将是营员下一次参营或带来新营员的开始。

有的营员把父母带来了；有的把妻子或丈夫带来了；有的把自己的朋友带来了；父母把自己的孩子带来了；企业总裁们把自己的高管带来了；特别是那些追求美丽时尚的女性，当她们看到自己的身材、容颜恢复青春的活力与健美时，更是成为了生机度假营最活跃的传播者…… 每次度假营结束时的体会交流，都是一次心灵的洗礼。

很多营员在交流感想时都是流着眼泪在说：父母说：“参加度假营是孩子送我的最好礼物；我们学到了健康一生的方法。

以后我们的健康就让孩子少操心了”。

有的母亲流着泪说：“我以前只知道让我的儿孙们吃得越好越好，现在我才明白，那是在残害我的儿孙们”。

这一切感动着我、激励着我，同时，更感到那份沉甸甸的责任。

度假营像一个温暖的大家庭。

营员们相互鼓励、相互照应、一同享受体验健康的快乐和喜悦。

每次度假营结束时，每个人的心中都会有一种依依不舍的心情。

但每一次我都坚信：我们只是暂时的分别，在健康的路上我们会永远同行…… 下面是部分营员的生机度假营感想和生机食疗体会，希望和读者朋友们一起分享。

## <<生机饮食>>

### 内容概要

生机饮食，就是“生食”与“有机”相结合的饮食方式。

“生食”是指不经过加热处理的食物，“有机”是指不经过加工以及任何人工程序，不使用农药、化学肥料栽培的产品。

在西方，生机饮食是指“能够提供生命能量，促进人体身心健康的一种饮食形态”。

## <<生机饮食>>

### 作者简介

顾奎琴，国内著名营养食疗专家、科普作家、食疗美容专家、生机饮食推广专家、中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～20004：任解放军总医院主管营养师。

2000年创办中国食疗网。

现任中华自然疗法基金会主席、诚通颐年山庄养生院院长、北京润泽堂食疗医学研究院

## &lt;&lt;生机饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 生机饮食概论

## 第一章 生机饮食与健康

## 生机饮食的基本知识

1.什么是生机饮食

2.什么是生食疗法

3.生机饮食的起源

## 生机饮食对人体的作用

1.清除体内毒素

2.养颜瘦身

3.减轻疲劳, 缓解压力

4.改善酸性体质

5.提高免疫力

6.有效防癌、抗癌

## 日常生活中怎样做到生机饮食

1.果蔬的“有机”清洗

2.饮食的“有机”烹制

3.饮食的“有机”摄入

## 怎样改变不良饮食习惯

## 哪些人不适合生机饮食

## 生机饮食应注意的问题

## 怎样自制和饮用生机果蔬汁

1.为什么提倡喝生机果蔬汁

2.常见蔬菜汁的食疗保健作用

3.自制果蔬汁应注意哪些问题

4.饮用果蔬汁应注意哪些问题

5.怎样制作生机

## 第二章 生机果蔬汁的对症调理

## 清肠排毒果蔬汁

1.牛蒡菠萝香蕉汁

2.香蕉火龙蜜奶饮

3.牛蒡雪梨汁

## 提高免疫力果蔬汁

1.猕猴桃杏蜜饮

2.圆白菜苹果西芹饮

3.柳橙芹菜汁

4.南瓜奶

## 美容养颜果蔬汁

1.养颜木瓜饮

2.高C果汁

3.美白消斑果蔬汁

4.美乳丰胸果蔬饮

5.美发仙桃汁

6.彩虹水果汁

7.抗皱香橙丝瓜汁

## 减肥瘦身果蔬汁

## <<生机饮食>>

1. 苦瓜梨藕汁
2. 萝卜叶鲜果汁
3. 苦瓜苹果汁
4. 降脂减肥果蔬汁
5. 菠萝柠檬老姜汁

### 清心安神果蔬汁

1. 莴笋胡萝卜果蔬汁
2. 苦瓜荸荠苹果汁
3. 芒果椰子牛奶饮
4. 苹果柠檬芦荟饮

### 养胃果蔬汁

1. 哈密瓜蜜奶饮
2. 养胃果蔬汁
3. 生姜马铃薯苹果汁
4. 韭菜青椒苹果汁

### 降压降脂果蔬汁

1. 青苹果青椒汁
2. 西芹苦瓜雪梨汁
3. 甜椒苹果菠萝汁
4. 莲藕甘蔗汁
5. 西芹西红柿苹果汁
6. 丝瓜蜂蜜水
7. 荸荠雪梨汁
8. 甜瓜芹菜汁

### 中篇 生机排毒

#### 第一章 生机排毒与健康

#### 第二章 生机断食排毒

#### 第三章 涌动全球的健康热潮——生机度假

#### 第四章 周末家庭生机排毒餐

### 下篇 生机饮食的食材选择

#### 第一章 充满生机活力的芽苗菜

#### 第二章 生机饮食食疗食谱

#### 第三章 芽苗类的家庭种植

### 后记

### 附录

## &lt;&lt;生机饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 生机饮食与健康 1. 什么是生机饮食 生机饮食,是指“生食”与“有机”的一种饮食方式。

“生食”是指不经过加热处理,“有机”是指不经过任何加工,不使用农药、化学肥料栽培的产品。另外,生机饮食还有广义与狭义之分:广义的生机饮食包括也肉类、牛奶和鸡蛋,但是肉类必须无荷尔蒙与抗生素的污染;狭义的生机饮食则是不包含任何动物类的食物,属于素食主义范畴,而又比一般意义上的素食更严格。

常用于疾病的治疗,需要在营养师和专业人员的指导下进行。

在西方,生机饮食(Living Food Diet)是指“能够提供生命能量,促进人体身心健康的一种饮食形态”,是一种能够让人体充满生机和活力的饮食方式。

无论狭义的生机饮食还是广义的生机饮食,都是在倡导食用新鲜的天然食材,减少加工程序,在烹调上注意健康和环保。

现代农业为了提高产量,减少病虫害,大量使用农药和化学肥料,结果不仅造成水质、土壤及空气的污染,而且还使含有农药的蔬果不易被盐水或清水完全洗净,农药进入人体后更可能囤积体内不易被排除。

.....

## <<生机饮食>>

### 编辑推荐

长期坚持生机饮食的人，最大的不同就是：看起来比同龄人年轻，而且精神饱满，心情开朗；皮肤富有光泽和弹性；体态也会显现出年轻人的矫健、轻盈……清肠排毒的饮食方法；多喝水，水是最好的排毒剂。

多吃新鲜果蔬和生机果蔬汁。

多吃富含抗氧化剂的食物。

吃东西不能太快，每一口食物最好咀嚼20次。

多吃富含叶绿素的食物。

饮食要少荤多素，每周最好两天素食。

生机饮食：是指能提供生命能量，促进人体身心健康，让人体充满生机活力的一种饮食方式，也是健康时尚的生活方式。

生机饮食的好处，是能够最大程度地减少营养物质的流失，让人们吃到最富有活性和能量的食物，排除体内垃圾毒素，从而快速改善酸性体质，提升机体免疫功能和自愈力，预防和调治诸多疾病。



<<生机饮食>>

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>