

<<這樣吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<這樣吃最健康>>

13位ISBN编号：9789576073649

10位ISBN编号：9576073642

出版时间：2006-01-01

出版时间：圓神

作者：姜淑惠

页数：219

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>

<<這樣吃最健康>>

內容概要

近代工商業發展，使得各種文明病日增，人類的飲食習慣、生活方式勢必需要改變。
透過《這樣吃最健康》，你會發現，健康是一條可以自覺、自察、自測、自療的大道。

<<這樣吃最健康>>

作者簡介

姜淑惠，1956年出生，中國醫藥學院中醫系、醫學研究所碩士班畢業。
中央研究院生物醫學研究所細胞免疫學，及預防醫學研究所中藥免疫功能研究。

她是腎臟專科醫師，廣泛涉獵歐洲、印度及西藏醫學，學識背景扎實豐富，同時擁有中、西醫執照。

從小十分景仰史懷哲。

9歲時母親罹患癌症病逝，深深影響她日後行醫時與病患感同身受的態度。

苦口婆心的她，不斷宣導正確的健康觀念。

認為疾病與飲食、生活有非常密切的關係，尤其飲食是一輩子的事，每個人都應該好好認識周遭的食物，重視“吃的效率”。

她主張從素食、生食到斷食的飲食改革。

目前在台中設有，“無著健康之道”中心，做為健康諮詢、推廣簡樸生活、有機蔬果、環保大地的對外服務窗口。

姜醫師經常往返美國、紐澳、東南亞、南非等地，舉辦大型的健康講座，是位尊重生命，以人為本，具環保概念的醫生。

<<這樣吃最健康>>

書籍目錄

好好觀照你自己身心靈都要健康疾病如何形成造成現代疾病的三個原因疾病形成的三個步驟第一步：不平衡第二步：廢物堆積及不正常分泌第三步：疾病形成如何分辨食物的優劣食物的四大分類法第一類食物：悅性食物、變性食物、惰性食物悅性食物宇宙間最高的能量——優等食物變性食物變性力量——中等食物惰性食物惰鈍力量——劣等食物第二類食物：酸性食物、鹼性食物分析食物的酸鹼性酸鹼食物的取舍食物中應當增加的鹼性食物決定食物酸鹼性的考量因素第三類食物：高壓力食物、低壓力食物現代飲食——高壓力——高脂肪、高糖分、高蛋白質、高鹽分傳統飲食——低壓力——低脂肪、低糖分、低蛋白質、低鹽分、高纖維（四低一高）第四類食物：陰性食物、陽性食物健康的微陽收縮性食物健康的微陰擴張性食物生理特質與食物調配食物的鑽石組合(The Diamond Diet)——蔬果穀芽飲食法開啟健康的三個原則(Three Keys to the Treasury of Health)健康的實踐攝食原則

<<這樣吃最健康>>

章节摘录

第二類食物：酸性食物、鹼性食物 在自然健康的狀態，我們身體應當呈現弱鹼性，也就是血液酸鹼度（PH值）在七、四左右。

當身體處此弱鹼狀態時，體內極為複雜的各種生化作用均可以發揮極至。所有廢物的排除，也能快速且徹底，不會累積在體內。

相反地，如果攝取太多酸性食物，導致身體及血液轉成偏酸性，久而久之，會導致器官衰竭，而衍生各種疾病。

我會經有一個病例，患者是一位二十二歲即將自大學畢業的年輕人。

他因為鼻塞、感冒、流鼻血住院，經檢查確定為惡性淋巴瘤。

在他住院期間，他的餐飲必備炸雞腿，否則無法進餐。

這位病人四年求學期間，每日早餐漢堡一份、可樂一杯，中晚餐均需一隻炸雞腿。

而這種飲食方式已經達四年之久了。

他的父母均很疑惑，原本活潑健康的孩子，怎麼會驟然罹患絕症？

殊不知，他平日攝取過量的酸性食物，身體長期處於酸化狀態，導致淨化血液器官之一的淋巴造血循環系統，負荷過度而一崩潰，釀成癌化。

無窮無盡的疾病，論及它們治療的根本理念，在於恢復生命體的本來面目-弱鹼性。

藉著盡量減少酸性食物的攝取，增加鹼性食物的質與量，使生命體回歸到弱鹼性狀態，一切問題自然迎刃而解。

分析食物的酸鹼性 食物酸鹼性的測定，並不是用舌頭、味覺來品嚐判定是酸是澀，也不是以石蕊試紙看它顏色的改變來判定的。

食物的酸鹼性，決定於食物中所含的礦物質種類，及含量多寡比例而定。

.....

<<這樣吃最健康>>

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>