

<<不能吃的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不能吃的秘密>>

13位ISBN编号：9789578037328

10位ISBN编号：9578037325

出版时间：2009/04/27

出版时间：平安文化有限公司

作者：王明勇

页数：192

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>

<<不能吃的秘密>>

前言

(本文作者為台北醫學大學副校長) 前陣子新聞報導：「根據衛生署最新統計，九十五年台灣罹癌人數為七萬三千兩百九十三人，平均每七分十秒，就有一人罹患癌症。

」在醫學科技越來昌明的現代，人類的平均年齡增加了，但罹患各種癌症的人數也不斷增加。這樣的數字顯示，影響現代人的健康的元素，除了醫療之外，長久累積的環境污染、不當飲食更是大問題。

再加上黑心食品「毒害」事件層出不窮，如何吃得安心「無毒」、吃得「有機」健康，成了國人最重要也最關切的健康課題。

王明勇老師以自然醫學的角度出發，佐以科學驗證，為我們指出現代人飲食習慣中的盲點。很多人都知道吃「速食」、「油炸食物」不健康，容易導致肥胖，但常常是知其然，卻不知其所以然。

又有多少人在用餐時會思考：這口要吃進肚子裡的食物，是從哪裡來的？

生產製造的過程如何？

或是用什麼方式烹調的？

如果一層一層追溯回去，許多「不能吃的祕密」真的會讓人大吃一驚！

甚至是我們日常喝的水、炒菜用的油，也有分好壞與種類之分，對健康影響甚大。

王老師在書中舉出了許多經典的例子，抽絲剝繭，告訴大家吃對食物、喝好水、用好油的重要性。

隨著科技發達，人類文明對環境的影響除了看得到的污染，還有更多是肉眼看不到的。

「食物」的退化就是一個很好的例子，現代化農業種出來的作物，和五十年前比起來，營養少了一半，有毒物質卻變多了！

就如王老師在本書中提到的，「有機」不該只是一陣流行的風潮，而是一股不可擋的趨勢，同時也解開了許多人對「有機食物」的誤解與迷思。

最後一章節的「無毒食譜」，王老師以個人的生活經驗和創意，讓我們明白了生機飲食和美味口感並不衝突，生活中只要多一點用心，就能遠離有毒食物的陰影，吃得有機又健康！

<<不能吃的秘密>>

內容概要

聯合推薦 有機園生物科技公司總經理 / 于建華 「無毒的家」首席食療顧問 / 王康裕
陽明大學醫學院藥理教授 / 潘懷宗 台北醫學大學保健營養學系教授 / 謝明哲 揭開食物背後的真相！

小心！

繼續吃毒下去，你就會加速老化，百病上身！

想要身體健康，不只要改變吃的東西，更要先改變吃的觀念！

你是否常吃以下的食物？

牛奶、起司、雞蛋 乳瑪琳、奶精、美奶滋 香雞排、鹽酥雞、大賣場的超低價烤雞
炸雞、漢堡、薯條等各種速食 黃豆、馬鈴薯、蘋果、蒜頭、洋蔥等進口蔬果 白米
、白糖、白麵包、白鹽等精製食品 醃製或醃漬類的食品、加工食品、微波食品 你是否常用

以下的烹飪方式？

高溫油炸、燴、煎、炒、烤 採用鐵鍋、鋁鍋或鐵氟龍不沾鍋烹調 固定只用一種油
烹調 吃不完的剩菜反覆加熱 打`越多，你「慢性中毒」的可能性就越高！

台灣平均每7分10秒就有一个人得癌症，罹癌人數每年不斷創新高，因為一般人不知道日常生活裡到底有多少毒？

其實吃在嘴裡越美味，可能毒越多！

我們到底「能吃什麼？

」又該「怎麼吃？

」已成為現代人的首要課題，不想讓老化、疾病、肥胖提早上門？

無毒的飲食就是第一步！

食療專家王明勇老師在本書中將為你解開食物背後隱藏的驚人真相，告訴你如何選擇無毒的食品以及正確的飲食方式，從如何喝好水、用好油、選好鍋，一直到針對速食的「2不3要」原則，並特別提供三十道王老師精心調配的美味養生餐。

現在就跟著王老師一起打造無毒的飲食生活，讓你越吃越健康！

<<不能吃的秘密>>

作者简介

王明勇 原本是中原大學建築土木系畢業的高材生，對工作更是滿腔熱血，曾參與一個大型眷村改建案，帶領上千名工人，建造二千四百多戶住宅。

在一次意外中，吊車上的模板從二十多層樓高垂吊而下，因聯繫失誤重達約數百公斤的模板直接壓落在他的身上。

生死一瞬間，他幸運地保住性命，但脊椎因此受傷，送醫臥床一個星期，但是脊椎的傷痛卻一直留在身上。

經過這個意外事件後，王明勇開始思考未來：有沒有一種事業能夠兼顧健康與生活呢？

此時他接觸到當時剛在台灣起步的「有機產業」，就毅然決定轉換跑道、從頭學起，開始進修相關學分，並遠赴德國、瑞士、日本、澳洲、美國、加拿大體驗研習，終於成為新世代的飲食專家。

從建築工程師到食療專家，無論是蓋房子還是推廣養生觀念，王明勇始終保持著同樣的信念：希望所有人的生活都能夠越來越美好！

台北醫學大學營養保健學分班、台北醫學大學食膳保健學分班、澳洲生藥學院(Australian School Of Herbal Medicine)結業。

日本時間差療法協會會員，德國布魯士自然療法中心研習。

TVBS「健康兩點靈」、「女人我最大」、「MONEY我最大」專家來賓。

台灣運動科學協會運動營養學委員、台北市信義社區大學生機飲食助理講師、新竹市文化局生機飲食講師、新竹市婦女社區大學生機飲食講師、新竹市科學城社區大學生機飲食講師、新竹市愛恆啟能中心健康顧問、「無毒的家」自然生活館講師。

<<不能吃的秘密>>

章节摘录

(本文作者為「無毒的家」首席食療顧問) 久聞王明勇老師要出一本無毒烹調的書，終於在元宵節前夕看到這本書的初稿，我逐字細讀，心裡非常激動，彷彿過去幾年來，我們(無毒家人們)所學、所講、所做的每一件事都歷歷在目。

明勇老師為人樂觀、謙和，邏輯觀念條理分明，分析力強。

原本是位建築工程師，在一個偶然的機會投入自然療法，從基礎營養學、生理學、生藥學從頭學起並且投入有機產業領域，工作認真，吸收力強，並且認同自然療法的真髓。

隨後在新竹推廣生機食療，經營得很出色，博得很多消費者的認同，繼而受邀到社區大學擔任生機飲食的老師，很幸運得獲得潘懷宗教授的青睞及推薦，延請到知名電視節目「健康兩點靈」擔任健康烹飪的特別來賓。

在自然療法的推廣過程中，我曾經帶領「無毒」家族們遠赴日本、澳洲、美國、加拿大、瑞士及德國去見習、觀摩及體驗。

王老師學習認真、投入，從未缺席。

我們兩人最懷念的，是在德國布魯士哥森斷食營時，偷偷溜去隔壁小鎮的一家知名的咖啡店享受充滿幸福感的下午茶。

這幾年來，無毒飲食的觀念萌芽，王老師認為，除了素材以外，烹飪的方法及鍋具也很重要。他在「健康兩點靈」的健康烹飪示範非常出色，很幸運地蒙得皇冠出版社的邀請，將節目中的每一道菜色整理成書，本人義不容辭幫他校稿及寫序。

王老師是我在推廣自然療法中的最佳夥伴，他常常說，他是我的大弟子。

其實我看他這幾年的成就，已經青出於藍了。

他在烹飪節目中喜歡使用一種美國進口的神奇不銹鋼鍋，每次節目中的人稱讚他做的每一道菜好吃時，他都會謙虛地說，這種使用316L鋼材的鈦合金鍋，烹飪時只須少水及少油，烹飪的原理是從食物中借水及借油，是鍋子好而不是老師好。

目前各種生活習慣病如：癌症、三高、發炎、過敏...等日益猖獗，社會成本及醫療支出不斷攀升，在這個經不起生病的時代，大家不應把烹飪及健康的權利交給外食及速食。

我希望藉由明勇老師這本書，透過簡易而健康的烹飪方法，能夠喚醒大家對自我健康管理的重視，並且帶動大家，重新檢視自己的健康，找回健康的根源，重回廚房，讓健康與幸福常在！

<<不能吃的秘密>>

媒体关注与评论

【有機園生物科技公司總經理】于建華．【「無毒的家」首席食療顧問】王康裕．【陽明大學醫學院藥理教授】潘懷宗．【台北醫學大學保健營養學系教授】謝明哲 聯合推薦

<<不能吃的秘密>>

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>