

<<这样吃，最有酵！>>

图书基本信息

书名：<<这样吃，最有酵！>>

13位ISBN编号：9789578038677

10位ISBN编号：9578038674

出版时间：2013-6-3

出版时间：平安文化

作者：王明勇

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>

<<这样吃，最有酵！>>

内容概要

清除體內壞菌、甩掉慢性病痛，
就靠最天然、最健康的發酵食物！

韓國泡菜和日本納豆是世界5大健康食物之一！

吃天然酵母做的麵包比較不容易脹氣！

預防骨質疏鬆，喝優酪乳的效果比直接喝牛奶更好！

每天喝2碗味噌湯，女性得乳癌的機率減少26%！

你知道以上這五種食物的共同點是什麼嗎？

它們都是富含營養的「高酵能食物」。

許多人聽到「發酵」二字就敬而遠之，事實上，這是白白錯失了預防慢性病的良機。

發酵食物跟醃漬品不一樣，更不是腐敗！

而是利用無處不在的乳酸菌、酵母菌等微生物，讓食物的營養價值再昇華，進行「預消化」以減輕身體負擔，幫助留住我們體內的酵素及好菌，甚至還能抗老化！

然而，在加工食品充斥的今天，要如何分辨純天然的發酵食物與人工產品？

發酵食物又該怎麼吃才能發揮最大的健康效益呢？

養生專家王明勇老師將教你徹底認識由穀類、豆類、酒釀、醋和茶葉等製成的10大發酵食物，更傳授24道私房食譜，讓你輕鬆上手、美味入口，享受最天然的健康生活！

<< 這樣吃，最有酵！ >>

作者簡介

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，並長期接受復健，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、家庭與生活呢？

此時他接觸到當時剛在台灣起步的有機及綠色產業，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、美國、加拿大體驗研習，終於成為新世代的飲食專家。

目前致力於推廣健康飲食「三好運動」（食用者好，生產者好，環境更好），並分享將傳統美食健康化的觀念。

從建築工程師到食療養生專家，無論是蓋房子還是推廣養生保健的觀念，王明勇始終保持著同樣的信念：希望所有人的健康及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，德國葛森-布魯士自然療法中心研習。

TVBS「健康兩點靈」與「女人我最大」、東森電視「五七健康同學會」和「現在才知道」、超視「請你跟我這樣過」、台視「健康好簡單」、中視「兩岸新新聞」、JET綜合台「女人要有錢」，與新加坡電視台「飲食誤區」、中央電視國際台「天涯共此時」、湖南衛視「百科全說」、廣東衛視「健康來了」、深圳衛視「天天養生」、河南衛視「健康520」、旅遊衛視「美味人生」，馬來西亞電台MELODY FM「波士早晨」、AI FM「愛生活」等節目之專家來賓，以及陝西電視台「墨集娛樂令」節目主持人。

台灣運動科學協會運動營養學委員、佛光山人間大學健康飲食講師、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、「自然法則」健康智慧生活館顧問及首席講師。

<<这样吃，最有酵！>

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>