

返朴归真



[返朴归真 下载链接1](#)

著者:董周相

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2001-10

装帧:平装

isbn:9787806661420

北京的胖子数量全国第一，这个令人吃惊的统计数字确实事出有因。北京市健康教育所对该市居民膳食结构的调查显示，30多年来，北京居民的日常食物中，粮食、薯类及豆类所占的比例明显下降，动物脂肪及油脂的摄入量则大大上升，甚至超过了人体的需要。

调查表明，粮食、薯类及豆类在北京人餐桌上所占的比例已经从过去的2/3下降到现在的1/3。过去一个成人一顿饭能吃掉半斤粮食，现在一天也吃不到半斤。但动物脂肪及油脂的摄入量却已经由过去仅仅占食物总量的2.8%上升到现在的23.1%。这直接导致北京人花在高血压、冠心病、糖尿病、痛风等慢性病方面的治疗费用占据了医疗费用支出的最大比例。

有关专家指出，生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一，就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多，再加上运动减少，人体血液的pH值偏于酸性，这就为包括肿瘤在内的慢性病

提供了一个温床。

专家提示北京市民，老话说的“豆腐白菜保平安”，实际上就是说：吃素能使血液偏于碱性，从客观上避免了“酸性体质”引起的后患。

作者介绍：

目录: 一至善若水

二 绿茵披蓑

三 珍珠滚盘

四 燕草碧丝

· · · · · (收起)

[返朴归真](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[返朴归真](#) [下载链接1](#)

书评

[返朴归真](#) [下载链接1](#)