

這樣吃，人生大混亂



[這樣吃，人生大混亂_下载链接1_](#)

著者:Otto Wolff

出版者:人智出版社有限公司

出版时间:2014-3-28

装帧:平装

isbn:9789868752245

出版十五年，橫跨九國語言！

要你找回真正的食物力

在這個物質豐饒的時代裡，我們每天吃的是「偽」食物！？

無糖的糖，無咖啡因的咖啡，無鮮奶油的奶精

無脂肪的油，無肉的肉丸…

這些東西彷彿與真食物相同

只是滿足消費者的幻想，讓人們想犯罪而不覺的後悔！？

營養方面的科學研究造成了食物生產逐漸工業化，這使大家越來越不確定究竟哪一種食物才是真的健康。我們擁有大量的資訊，但工業化的生產過程卻使食物漸漸喪失其最根本的性質。

作者奧托．沃爾夫(Otto Wolff)試圖讓消費者對食物形成自己的看法。他以司理修(Angelus Silesius)所提出的原則來引導讀者，麵包不餵養我們；真正餵養我們的，是食物裡面的生命力，生命是由光轉化而來的這種知識，在現代農業中已全然喪失。

本書將從「生命是由光轉化而來」的角度出發，將帶讀者重新對食物品質有真正的認識與理解。

作者介绍:

奧托祿爾夫博士(Dr. Otto Wolff)於1921年出生於德國東北西利西亞區的格拉茲(Glatz, Silesia)。他習醫後在醫院擔任醫師，興趣為生物化學，而後離開醫院擔任執業醫師與校醫。後數年他致力於研究工作與新藥物研發。在人智醫學領域著作等身，包括權威作品《人智醫學及其療癒方法》(Anthroposophic Approach to Medicine)三冊。2003年於瑞士阿勒斯海姆(Arlesheim)逝世。

奧托祿爾夫醫生是非常有經驗的人智醫學醫生，他對孩子成長發展過程當中的各個不同階段，其教育與健康之間的關係有很深的理解。奧托祿爾夫醫生這本著作是闡述關於食物的生命力和營養對人所產生的影響，文中有非常深入的說明，建議每一個人不管有沒有孩子都應該要仔細閱讀。

目录: 目錄

再版序

序

生命從哪裡來？

生食就是「太陽食物」

保存食物也能保存生命嗎？

牛奶與牛奶製程

酸化

生命力與生育力

維他命的角色

糖——無生命力的熱量來源

食品添加劑的問題

了解消化

蛋白質

脂肪

碳水化合物
我們每天食用的麵包
烘培——人類活動的典型圖像
烘培時使用酵母的問題
肉食還是蔬食？
蛋——濃縮的生命
各種脂肪與其效果
奶油
人造奶油
膽固醇的問題
未來展望
註解與參考書目
．．．．． (收起)

[這樣吃，人生大混亂_下载链接1](#)

标签

华德福教育

人智医学

华德福生活馆

食

华德福

人智学

社会 · 历史 · 文化 · 科学

德国

评论

喂养我们的不是面包，是神的光与灵性

你从来不知道的食物力

对部分内容表示保留意见

[這樣吃，人生大混亂_下载链接1](#)

书评

科学当然还不能解释生命的全部奥秘，如果自以为是地按照生物学参数来指导生活，往往数年后，悔之晚矣。本书最让我惊心的案例是：1940年，美国医师Pottenger给六组猫分别喂食：生肉、熟肉、生牛奶、巴斯消毒的牛奶、奶粉、加糖炼乳，这些猫都活得好好的，体检也没有发现任何差异...

[這樣吃，人生大混亂_下载链接1](#)