

素食圣经



[素食圣经_下载链接1](#)

著者:[美]布兰达·戴维斯

出版者:广东科技出版社

出版时间:2015-2-1

装帧:平装

isbn:9787535959768

你以为吃素就是简单地不吃肉、不吃鱼？

你以为只要是吃素，就一定比吃肉更健康、更养生？

你对吃素可能存在很多误解。事实上，选择吃素而不注重饮食搭配，极易导致营养不良，引发各种问题，反而危害身心健康。正确素食的关键，不在于不吃什么，而在于知道该多吃什么。

布兰达·戴维斯和威桑托·梅琳娜，不仅是全美首屈一指的素食营养学专家，更是多年的纯素食实践者。在本书中，他们结合自身的专业经验，针对不同年龄层、不同需求的素食者提供科学指导，彻底纠正你的饮食结构，保证营养均衡而全面，让你吃得健康，吃得安心。

自出版以来，本书早已成为全球素食主义者人手一册的营养圣经。翻开本书，切身感受素食带来的积极改变，让身心轻盈而纯净。

【本书适合人群】

1. 素食实践者，却没有收获理想的健康效果；
2. 想要尝试素食的所有人，包括老年人、青年人、孕妇、运动员，乃至孩童；
3. 特别适合各种慢性病缠身的人群。

作者介绍:

布兰达·戴维斯，注册营养师

布兰达·戴维斯是一名独立执业的注册营养师，曾担任美国营养师协会下属素食营养饮食行动组织的主席，在其专业领域中声誉卓著。她的个人网站：www.brendadavisrd.com

威桑托·梅琳娜，外科硕士，注册营养师

威桑托·梅琳娜是一名注册营养师，参与编写了美国饮食营养师联合会和加拿大饮食营养师协会联合进行的两个项目——《素食膳食意见书》和《临床饮食手册》（第六版）的素食部分。威桑托坚持素食已有30年时间，坚持严格素食15年。她的个人网站是：www.nutrispeak.com

目录: 第一章 素食主义起源
第二章 素食饮食的健康解读
第三章 素食营养关键之一：植物蛋白质
第四章 素食营养关键之二：脂肪
第五章 素食营养关键之三：糖类
第六章 素食营养关键之四：矿物质
第七章 素食营养关键之五：维生素
第八章 素食营养关键之六：植物化学物
第九章 素食膳食指南
第十章 孕期和哺乳期的素食对策
第十一章 成长中的素食人士：从出生到青少年时期
第十二章 老年人的素食对策
第十三章 超重人士的素食对策

- 第十四章 饮食失调症人群的素食对策
- 第十五章 体重不足人士的素食对策
- 第十六章 运动员的素食对策
- 第十七章 素食主义者的人际交往策略
- • • • • [\(收起\)](#)

[素食圣经_下载链接1](#)

标签

素食

健康

饮食

生活

营养

营养/健康

【生活】 健康

科学饮食

评论

这本书最好玩的地方就是孕期的素食建议。虽然我对繁殖没兴趣，但读这一章时幻想了一下，如果怀孕期间一直吃素，生下孩子后婴儿也从小吃素，那这样长大的孩子也太酷了吧。营养方面并不复杂，脂肪靠牛油果和亚麻籽油这种优质脂肪酸，其他微量元素蔬菜和坚果中都很丰富，选择植物蛋白质，并注意补充维生素b12和维生素d。让我困惑的并不是营养，自从开始植物性饮食，身边同龄的朋友真的都非常理解，而且竟然有人看到我这样，听完我的理由，也愿意跟着尝试改变。所以素食者的社交并没有出现任何问题。只是我爸妈发现我不吃肉并且坚持了这么久竟然真的只吃蔬菜一口肉都不吃，他们的反应很大很震惊至今都没办法真正理解，还是会表示担心的问东问西。这是选择植

物性饮食之后遇到的唯一苦恼和障碍。

没太多实质内容，简单参考指南

没什么用 数据那么多 准确么

A great book recommended by my boss.

可能地域差异吧 感觉不太实用

学会科学吃素

不够全面

素食营养学，对素食的营养健康已经不再怀疑，但本书都是粗略带过，有点像百度百科。我是以增重为目标的：休息放松（睡眠、冥想静虑）+多餐（增加谷物和豆类蛋白摄入、饮料以有料的奶昔为主、外加适量果蔬、少量坚果）+运动（脊背拉伸、跑步）

确实给刚吃素的人普及了很多营养的知识，包括蛋白质，脂肪，糖类，矿物质，维生素，植物化学物，以及不同人群的膳食指南，甚至还贴心到了社交问题，在科学的指导下吃素，避免营养不良，也适合想起来啥的时候翻一翻，复习补充一下，确实适合放在家里有需要的时候再看~

好不容易读完了

本是对看过的任何戏剧都极易忘记，数年前看的earthlings纪录片的画面却让人挥之不去，或偶尔素食或偶尔轻节食，终于下定决心，这本书翻了两遍，感觉有点粗略，可能看英文原版比较好些

BIBLE呀，笔记记了一箩筐。关于孕妇、青少年成长等章节，未来再读。再次验证不吃全谷物豆类是行不通的

正是因为吃素，所以更要精心地去搭配饮食，确保营养。本书包含了“素食主义者人际交往”一章，非常体贴。

我觉得“素食者的人际交往”这个部分最有用，准备写一个详细的清单，列出我可以吃和我不吃的东西，也会试着学做更多好吃的素食和朋友分享。最近开始吃亚麻籽油了，一开始觉得不习惯，现在越来越喜欢它的味道了。

书中内容偏欧美饮食习惯，但是科普内容满满实在值得一看。

还不错，让人知道素食有哪些种类，以及它们各自的用处，方便生活中选择合适的素食

吃素有一年多，担心营养不良又来补充知识，其实平常饮食挺全的，参照这本书，也能更弥补素食饮食习惯。针对不同群体，孕妇、小孩、老人、运动员等都有不同的营养知识，很好！

权威

学问太多。。同样吐槽标题翻译。

有理有据令人信服。可惜没正版新书。

[素食圣经_下载链接1](#)

书评

[素食圣经_下载链接1](#)