

为什么要素食



[为什么要素食 下载链接1](#)

著者:弘化社

出版者:古吴轩出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787554605141

本书收录了有关癌症治疗与预防的一些珍贵文章所集结而成，由医师、医学博士、营养学家、教授、研究人员从各种专业的角度来分析探讨癌症形成的原因与治疗的方向。这么多专家学者所得到共同的结论是——治疗与预防癌症最根本的方法就是“改变饮食，断肉吃素”。

希望本书的内容能让阅过的读者觉悟到，原来自己正是癌症的罪魁祸首，我们每天三餐的食物正是癌症形成的祸因，明白了癌症的因果，我们也同时恍然大悟，唯有自己才是最好的医师，赶快断绝肉食，赶快戒杀吃素！

作者介绍:

目录:

[为什么要素食](#) [下载链接1](#)

标签

自然

素食

环保

养生

健康

佛学

评论

乳腺癌左右的產生，原來也是註定……

本来读二十一世纪健康饮食时那些关于食肉与环保以及钾钠人体酸性碱性的专业医理理论听得一知半解，读了这本很薄的小册子，主要就针对蔬菜植物钾丰富，有些需要生吃不至于加热流失钾元素，饮食清淡少盐，人体偏碱性为健康，感觉到疲惫与酸性体质靠拢的等等解说，有了一定的了解（19.5.30）。

在寒山寺外的素食馆“归素”吃荠菜馄饨的时候读的，书是素食馆的赠品。虽然我知道多吃素是好事，但是本书过度吹捧食素，举的例子也过于偏激：食素能带来一切有益健康的东西，吃肉则是万恶之源，邪教无疑。另外，归素的荠菜馄饨真是寒山寺外一绝！好吃到720度回旋踢爆炸

现当代很多癌症患者的病症来源于饮食中肉类摄入过量，食用盐过量，导致细胞中钠含量超标，日常饮食清淡，在身体健康的前提下，多食果蔬、坚果之类的食物。

[为什么要素食](#) [下载链接1](#)

书评

书很薄，几乎可以称之为小册子。

平时虽然素食多，尤其这两年渐渐养成这种偏向，有意刻意一定的时候往往做不到，久而久之就慢慢沉淀下来，其中有摇摆、有自我提示、有自然而然，但实在对吃与营养不怎么讲究，甚至可说不大懂的那么一个人，走到现在这个阶段，读到这本小册子，了…

[为什么要素食](#) [下载链接1](#)