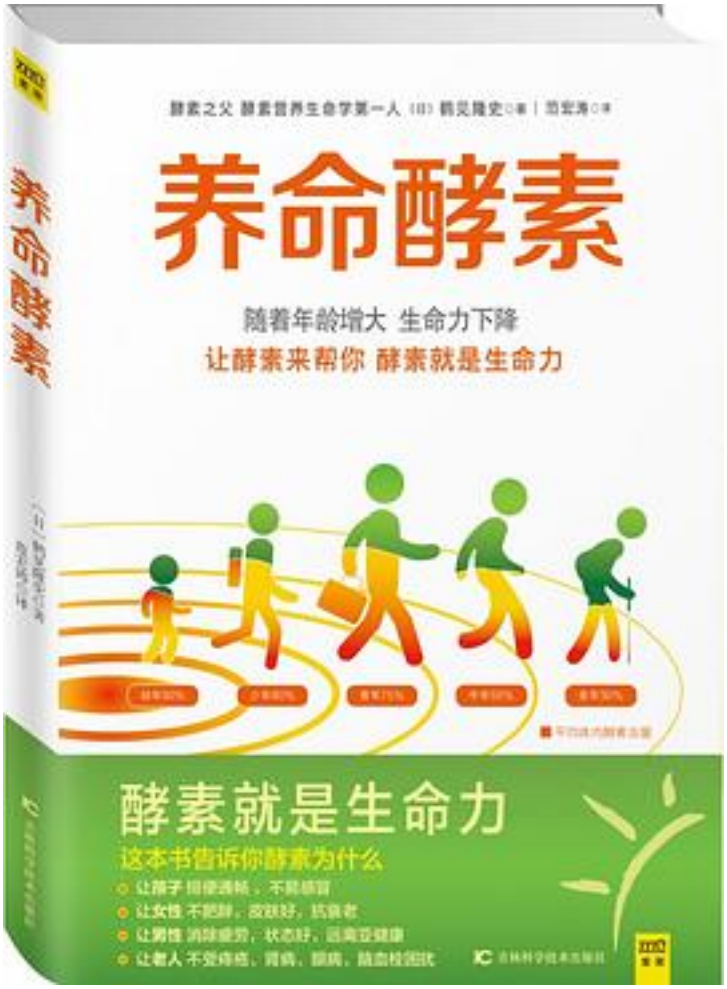
养命酵素



养命酵素_下载链接1_

著者:[日]鹤见隆史

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787538497526

编辑推荐

★酵素就是生命力，就是健康的守护神！

★横扫全球的健康理念——酵素的实践者，日本酵素之父鹤见隆史为你讲解酵素的神奇力量，手把手教你如何使用酵素远离疾病、延年益寿。

★酵素让孩子排便通畅，不易感冒；让女性不肥胖，皮肤好，抗衰老；让男性消除疲劳，状态好，远离亚健康；让老人不受痔疮、肾病、眼病、脑血栓困扰。

★营养与健康并重的鹤见式酵素饮食法，教你简单易行地通过五种方法从食物中及时补充酵素。

★人人都能轻松坚持的鹤见式酵素断食法，帮你防治疾病，延缓衰老。

内容简介

这本书告诉你：

没有酵素就没有生命力

酵素是人体所有生命活动的催化剂，我们任何活动都离不开它。

人体一生酵素产量是固定的，随着年龄增长，酵素的生产能力会下降。

体内缺乏酵素，我们就会爱生病、常便秘、易肥胖、衰老快。

怎样从食物中轻松获取酵素：

●喝新鲜果蔬汁

●将果蔬磨碎后食用

●吃发酵食品

●细嚼慢咽

●饮用优质水

鹤见式酵素断食法

作者推荐了其在诊所中一直推行并且行之有效的鹤见式酵素断食法，帮助你防治疾病，延缓衰老。

作者介绍:

作者简介

日本酵素营养学专家。1948年生于日本石川县。毕业于金泽医科大学医学部，现任鹤见医院院长。擅长西医、中医、营养学等领域。常站在患者立场，采取中西医结合的“根本医疗”为患者治疗。自1990年始，与美国休斯敦酵素医疗医师们进行研究交流，通过将医学研究与酵素营养学相结合的方式，提高治疗的效果。他认为疾病的原因在于“饮食”，提出了鹤见式饮食养生法，并用于临床治疗多年，收效显著。

著有《超级酵素》《“酵素”打造不生病的体质！》《长寿的关键就在于“酵素”》等

备受追捧的实用酵素营养书。

目录: 目录
序 章 我们为什么会生病
告诉你“吃什么都可以”的是庸医／2
有些疾病西医疗法治不好／3
持续服用西药就等于给自己装了定时炸弹／4
我们生病的真正原因／6
第一章 关于酵素，你应该知道的
糖类、蛋白质和脂肪是人体的“汽油”／10
只摄入“汽油”，人体也不能活动／11
酵素就是生命力／12
酵素是人体所有化学反应的催化剂／13
酵素竟然可以改变血型／14
酵素≠蛋白质／15
酵素分工不同／17
酵素很“专一”，一个酵素只能发生一种反应／18
酵素也有寿命，且制造能力随着年龄增长而降低／20
酵素的“库存”有限，我们一生产生的数量是固定的／22
长白发是体内缺乏酵素的预兆／24
肆意消耗体内酵素就是在消耗你的生命／24
维生素和矿物质是酵素的好帮手／25
酵素曾一度被误解／28
各种错误学说导致正确的酵素研究被滞后50 年／30
第二章 酵素的神奇力量
消化酵素和代谢酵素的“拉锯战”，此消彼长／34
进食任何食物都需要消化酵素的参与／35
只吃草的牛为什么能长出肌肉／38
只吃肉的狮子和老虎怎样补充维生素C ／40
体内酵素的消耗将威胁你的健康乃至生命／41
高糖、高脂、高蛋白食品会浪费体内酵素／43
生命活动离不开代谢酵素／45
没有酵素，能量运行就会“停摆”／46
酵素是守护身体健康最主要的抗氧化物／46
酵素决定你是否善于饮酒／48
那些暴饮暴食也很难生病的人的秘密法宝／50
酵素的数值反应你身体器官的损害程度／51
酵素活动就是生命本身的活动／53
潜在酵素的大量消耗将导致短命／54
第三章 生食更健康
绳文人长寿的秘密／58
生食降低动物园中动物的死亡率／59
高温使酵素丧失活性／60
以熟食为主的饮食习惯会导致疾病／62
长寿村和短命村的饮食对比／64
生鲜食物与“事前消化”／66
“食物酵素胃”让野生动物只吃生食才健康／68
人也有“食物酵素胃”／70
我们本来可以更聪明、更健康／72
生鲜果蔬与肉类同食能促进消化／73
水果是最优质的食材／75
我们为什么要补充食物酵素／76
什么是健康食品／79

含有酵素和抗氧化物的生鲜食物常被用于治疗疾病／82
6 比4，生鲜食品和熟食的黄金搭配／83
日本人长寿的秘诀：丰富的食物酵素摄取／88
第四章 肠和酵素有着千丝万缕的联系
肠是维系健康、保持年轻的宝器／90
服用抗癌药会破坏肠绒毛／／92
所有疾病皆因消化不良／92
食物的影响是小肠腐败的主因／96
肠内产生的四种现象决定我们是否健康／99
饮食太多会诱发生活习惯病甚至癌症／100
神奇的肠内细菌／102
肠内细菌可以对农药等有害物质进行分解、解毒／105
食物纤维能缓解便秘，预防疾病／106
人体不可或缺的短链脂肪酸／108
短链脂肪酸的神奇作用／111
危机丛生的限糖减肥法／112
糖和酵素让人拥有强大的能量／114
肠道维持弱酸性的原因——杀菌／115
长期服用胃药会引发胃溃疡、胃炎甚至胃癌／116
过量摄入蔗糖食品将导致小肠癌／118
体温降低也容易患癌／119
肠道健康才能提高全身免疫力／121
观察排便就能判断你的免疫力／123
第五章 饮食决定你的健康状况
长期暴饮暴食会让体内酵素过早枯竭，缩短寿命／126
三种原因导致人类老化／127
植物性食品、动物性食品，一样都不能少／129
早上酵素活动不活跃，宜吃生菜和水果／130
饭后立即睡觉会导致疾病和肥胖／132
过食蔗糖会引起雀斑、皱纹／133
汉堡、炸鸡等含反式脂肪酸，可能引发癌症／134
怎样选择健康油／137
氧化油和氧化食品会引发动脉硬化等疾病／138
食用生种子会大量消耗体内酵素／139
糙米应该经过特殊加工后再食用／141
有益健康的鹤见式糙米烹饪法／144
药物会导致酵素失去活性，加速身体衰弱／145
第六章 保持体内酵素储备不减少的方法很简单
生病时最好不吃东西／148
少食让人们长寿／149
一日两餐更健康／150
补充酵素的最佳方法：生鲜果汁／152
磨碎的果蔬能帮你摄取更多的食物酵素／153
发酵食品也是补充酵素的最佳选择之一／154
细嚼慢咽能有效地吸收食物中的营养／155
优质的水能促进酵素的活性／156
良好的睡眠能促进新陈代谢／157
终 章 人人都能轻松坚持的鹤见式酵素断食法
为什么断食法有益身体／160
让人又爱又怕的酮体／161
断食法的神奇功效／162
酵素断食的注意事项／164
关于酵素断食，你还需要了解的／165
鹤见式半日断食课程／166

鹤见式一日断食课程／166
鹤见式两日半断食课程／166
后 记
・・・・・・(收起)

养命酵素_下载链接1_

标签

酵素就是生命力

期待已久的书

酵素瘦身棒棒达

好书，值得一读

鹤见隆史

有故事情节的手绘图册

日本

养命酵素

评论

很多养生之道的书都是共同的，不过最近看了好大夫的科普贴，觉得所谓酵素都是骗人的。跟维生素的骗局一样。

养命酵素_下载链接1_

书评

养命酵素_下载链接1_