

# 素食的奧秘



[素食的奧秘 下载链接1](#)

著者:Leitzmann, Claus

出版者:晨星出版有限公司

出版时间:2006

装帧:平裝

isbn:9789861770642

「但是你們不可以吃活的血與肉」

——《聖經》

「世界上所有的生命都不可傷害」

——《古蘭經》

「我們的聰明才智比動物高一等，可是從生存的權利來看，我們當然和動物不相上下。」

——達賴喇嘛，西藏宗教領袖

「你吃素嗎？」、「你為什麼要吃素？」

素食是既古老也新穎的問題。當今全世界有越來越多的人因為趕搭流行風潮而開始吃素的趨勢，也有越來越多的人為了活得更健康而轉投吃素的行列。

不過吃素起源於何時？吃素的原因又是什麼？

《素食的奧秘》作者克勞斯·萊茲曼（Claus Leitzmann）不但要帶你探究素食的文化根源、宗教根源與哲學根源，也試著以人類學、人口學、病理學與營養學的角度，切入與素食攸關的重要論題，讓不瞭解素食的讀者明白「素食主義」是什麼，也讓正在吃素的人更加明白吃素的意涵為何不只是作用在生理層面。

作者介紹：

克勞斯·萊茲曼（Claus Leitzmann）

德國營養學家與吉森大學營養學系（Institut für Ernährungswissenschaft der Universität

Giesen）前任系主任。他的主要研究重點包括開發中國家飲食、素食主義及全營養飲食。在洛杉磯加州大學、曼谷馬喜多大學工作過多年，同時也是泰國清邁貧血暨營養不良研究中心（Anemia and Malnutrition Research Center）的主任，萊茲曼博士曾發表過無數文章，奠定國際學術的聲望，他也曾獲頒扎貝爾防癌獎（Zabelpreis für Krebsprävention），以及由布勒曼預防飲食基金會（Broermann Stiftung für praventive Ernährung）頒發的獎項。

目录：

[素食的奧秘 下載链接1](#)

标签

素食

评论

[素食的奧秘 下載链接1](#)

## 书评

[素食的奥秘 下载链接1](#)