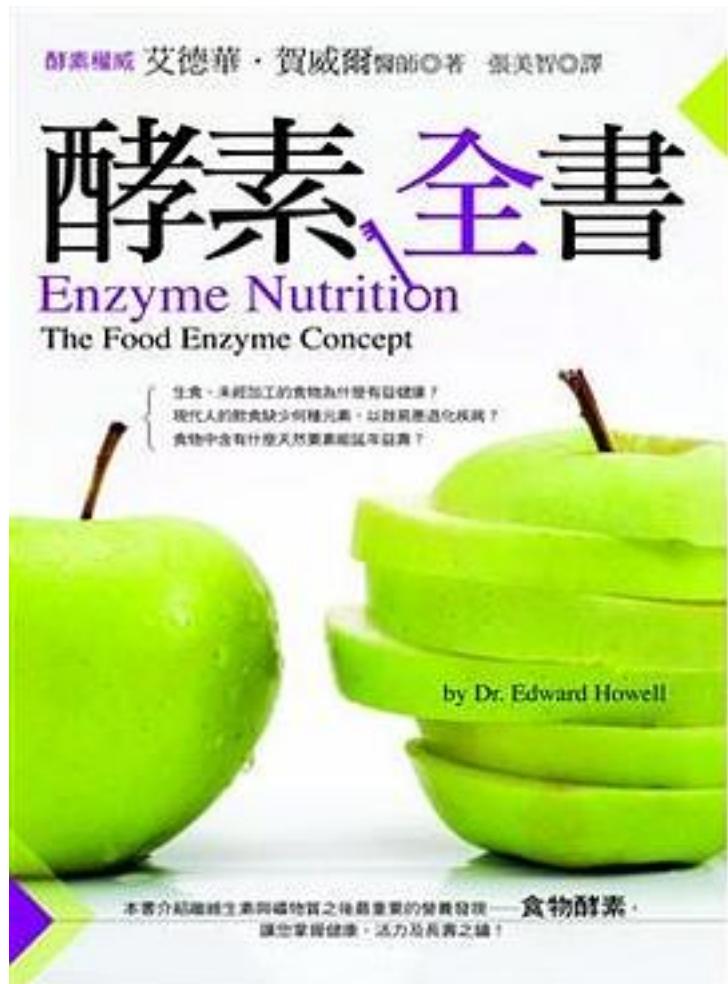


酵素全書



[酵素全書_下载链接1](#)

著者:Edward Howell艾德華. 賀威爾

出版者:世潮出版有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789577769220

生食、未經加工的食物為什麼有益健康？現代人的飲食缺少何種元素，以致易患退化疾病？食物中有什麼天然要素能延年益壽？本書介紹繼維生素與礦物質之後最重要的營養

發現——食物酵素，讓您掌握健康、活力及長壽之鑰！

科學家發現，人的壽命與消耗體內酵素的速率成反比。一味地使用而不補充，體內酵素終將耗盡，而造成消化與排泄能力減弱，並導致癌症、肥胖及慢性疾病。善加利用食物酵素，便可有效延緩體內酵素的耗竭。

食用未經加工、烹調的食物可獲得豐富的食物酵素，例如：新鮮蔬果、生鮮發芽穀物、未經高溫殺菌的乳製品等。由食物酵素分擔消化作用，體內有限的酵素便能用於執行細胞代謝等重要工作。

本書是全美生化與營養研究先驅賀威爾醫師超過五十年的研究精髓，他於書中為您詳細解說如何保留體內酵素與保持內部平衡，進而輕鬆維持正常體重、抵抗疾病，並強化自癒力。

作者介紹：

艾德華・賀威爾 (Edward Howell)

一八九八年生於美國芝加哥。一九二四年取得伊利諾州的有限制行醫執照（通過和一般醫師相同的專業考試，但不得執行藥物、產科及手術等醫療行為）之後，隨即進入該州以「自然療法」著稱的林德拉爾療養院 (Lindlahr Sanitarium) 服務六年。一九三〇年開設私人診所，專門以營養與物理療法治療慢性疾病。其後四十年間每週看診三天，其餘時間則投入食物與土壤酵素的相關研究，直到一九七〇年退休為止。

賀威爾博士為其研究領域的先驅，他率先提出食物酵素對人類營養的重要性。一九四六年，他的著作《消化與代謝時食物酵素的變化》 (The Status of Food Enzymes in Digestion and Metabolism) 問世。之後，他耗費二十年以上的時間完成《酵素營養》 (Enzyme Nutrition)，原書達七百頁左右，並收錄超過七百份取材自全球科學文獻的參考資料，本書為該著作的精華摘要。

目录：

[酵素全書](#) [下载链接1](#)

标签

酵素全书

酵素

健康

保健

素食

梦的躯壳

打发时间

饮食

评论

酵素其实和发酵没有关系，突然涨知识了

健康的生活理念需要大力提倡，书中谈到的酵素疗法，或可尝试看看。好书值得推荐！

真棒，微信65645987，果语堂酵素总代

[酵素全書 下载链接1](#)

书评

台湾人译的简摘本，比较省时间，普通人了解够了。这本书虽然写于上个世纪中叶，但现在也不过时。对酵素的作用写得相当规范，比一般的科普读物品级高多了。对淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶三种主要的酶的来源和作用进行介绍，引用了大量实验材料，读来令人信服，也不枯燥。看了这本书...

[酵素全書 下载链接1](#)