

粗食養生法則



[粗食養生法則_下载链接1](#)

著者:幕內秀夫

出版者:麥田出版社

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789861733906

當老者仍能下田工作 壯年人卻相繼慢性病痛纏身

是不是日漸西化的飲食習慣出了問題？

200萬冊暢銷作者

日本營養大師幕內秀夫、再次掀起粗食革命！

嚴苛的生機飲食規劃做不來？對營養資訊眼花繚亂無所適從？

人人做得到、最適合你的健康飲食習慣！

回歸傳統與本土，自我保健就從粗食開始！

現代營養學的重新思索——

太執著於營養學，反而導致「飲食」的偏廢？

「偏食」才是符合現實的飲食方式？

品質不好的食物，才需要多加醬料調味

當飲食全球化，平均壽命也急速降低

你每天吃進了多少「偽裝的飲食」？

味噌湯具有防癌效果？

如何健康地四個月減重七公斤？

作者介绍:

幕內秀夫（Makuuchi Hideo）

生於茨城縣。東京農業大學營養學科畢業後，於誠心學園擔任營養學講師。1979年獲知山梨縣「長壽村」消息後，開始進行民間飲食療法之研究。對於只分析食物營養素之既有的營養學抱持懷疑態度，對於衍生自該土地的風土、文化、歷史的「飲食」進行探究，從各個層面重新檢視人類的「飲食生活」。

於帶津三敬醫院及松柏堂醫院等機構從事患者飲食諮詢工作。目前為管理營養師、Foods & Health研究所負責人。

著有《粗食的推薦實踐手冊》（講談社＋α文庫）、《四十歲起的元氣食物「我的推薦菜單」》（講談社＋α文庫）等書。

目录:

[粗食養生法則_下载链接1](#)

标签

粗食養生法則

日本

营养学

胜间和代

评论

[粗食養生法則_下载链接1](#)

书评

[粗食養生法則_下载链接1](#)