第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的吃饭智慧>>

图书基本信息

书名：<<老祖宗的吃饭智慧>>

13位ISBN编号：9787512610422

10位ISBN编号：7512610424

出版时间：2012-9

出版时间：团结出版社

作者：田永胜

页数：252

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的吃饭智慧>>

内容概要

古语说：“ 国以民为本，民以食为本。
”
饮食不仅对每个人的一生有着决定性的影响，而且对国家和民族的发展有着重要的影响。

伴随着改革开放，我国经济得到了迅猛发展，人们生活富裕了，生活水平改善了，天天大鱼大肉，真正过上了“ 好日子 ”！
但是大家却突然发现，高血脂、糖尿病、肥胖症、心脑血管病、癌症等许多“ 富贵病 ”开始悄悄出现在自己身上，成为了影响人们健康的最大杀手。
“ 恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气内浊腑脏，精神虚矣，安能保全太和，以臻遐龄？
”老祖宗们如是说。

《老祖宗的吃饭智慧》一书通过详尽的数据与大量的实例，揭示了隐藏在我们日常饮食习惯中被忽视的老祖宗们关于饮食的大智慧！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

田永胜，北京大学哲学博士，先后就职于光明日报、中宣部、中央文明办。
现为中国社科院社会学所博士后，专门研究中国的食品安全问题，担任中国食文化研究会专家委员会委员。
先后出版了《领导者手册》（主编）、《心灵的守望者》、《五种伦理学理论》、《王弼思想与诠释文本》、《六朝宗教》（合著）、《实用主义》（合译）等哲学宗教著作，出版《中国之重——32位权威人士解读“三农”问题》、《中国之重——权威人士解读新农村建设》等“三农”问题著作。
近年来，专门研究饮食对人身心健康和社会环境的影响，出版的《向肉食说NO》，先后印刷5次，反响很大；并在全国各地宣讲《传统饮食文化的现代价值》、《饮食决定命运》，改变了数十万人的饮食观念。

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的吃饭智慧>>

书籍目录

序言一（美）尼尔·伯纳德博士
序言二（美）威尔·塔特尔博士
序言三（美）乔纳森·贝尔科姆博士
?第一章 老祖宗们如是说
一、以植物性食物为主
二、提倡节制饮食
三、反对追求厚味和美味
四、不提倡杀生，无故不得杀动物
第二章 健康长寿还是疾病早逝
一、饮食者，人生幸福之基
二、为什么中央领导寿命高
三、为什么国民健康状况下降
1.人均寿命增长缓慢
2.死于慢性疾病人数剧增
3.带病生存时间长人数庞大
四、癌症、心脑血管疾病及糖尿病怎么得的
1.美国人的健康状况并不好
2.美国有识之士的反思
五、看看卫生部有什么建议
六、改变饮食改善命运
1.蔬菜水果为何能够预防癌症
2.蔬菜水果为何能够预防心血管疾病
3.蔬菜水果为何能够预防2型糖尿病
4.蔬菜水果为何能够防治肥胖
5.蔬菜水果为何能够防治便秘
第三章 告诉你动物性食物背后的真相
一、你不知道的动物疾病 /
1.猪的主要疾病
2.牛羊的主要疾病
3.一位养鸡者的日记
二、算一算每天吃下多少兽药
1.动物性食物的抗生素残留
2.动物性食物的激素残留
3.动物性食物的农药残留
4.动物性食物的重金属残留
5.动物性食物的潜在致癌物
三、植物性食物远比动物性食物安全
1.植物性食物不含抗生素残留
2.植物性食物的植物激素对人体基本无害
3.动物性食物的农药含量高达植物性食物的数十倍
4.去除蔬菜水果农药好办法
5.植物性食物不含潜在致癌物
四、植物性食物的营养成分不输动物性食物
第四章 儒释道的高尚生活方式
一、儒家的素食思想与践行方式

第一图书网, tushu007.com

1.居丧期间严格素食——孝道的重要体现
2.素食成为品格和德行的象征
3.当代素食是儒家仁爱精神的体现
二、慈悲精神的扩展——佛教的素食思想影响
1.不杀生吃素是佛教的重要戒律
2.帝王戒除荤腥身体力行
3.佛教信徒严格奉行素食
4.士人守丧祭祀坚持素食
三、健康长生——道教素食思想及实践
1.提倡保护动物
2.追求长生的生活方式
3.历代道长的孜孜以求
四、素食主义——拯救全球暖化的良策
1.全球51%的温室气体来自动物养殖
2.转变饮食遏止全球暖化
3.放弃肉食并不影响经济发展
第五章 拥有幸福人生，做新素食主义者
一、植物性食物足够营养
1.蛋白质
2.脂肪
3.碳水化合物
4.维生素
5.矿物质和微量元素
6.纤维素
二、实用素食守则
三、成为持久素食者的几点秘诀
四、不喝牛奶，我拿什么补钙
五、不要让孩子输在健康上
六、你的改变会让中国不一样
1.一劳永逸地解决粮食安全问题
2.有机农耕：功在当代，利及子孙
第六章 近代部分素食名人谱
一、成立动物保护机构和素食团体
二、出版宣传保护动物和素食的书籍
三、全国的素食馆数量很多
1.伍廷芳：优秀的素食外交官
2.段祺瑞：人可死，荤绝不能开
3.孙中山：晚年大力倡导素食主义
4.林森：贵为主席亦食素
5.丁福保：著作等身的世界提倡素食会会长
6.简玉阶：杰出的素食民族资本家
7.张静江：半生茹素的“革命圣人”
8.黄炎培：开国领袖中的素食者
9.李石曾：终身素食的无政府主义信奉者
10.吕碧城：国外宣传素食第一人
11.梁漱溟：新儒家中的素食者
12.丰子恺：画家风范素食人格

第一图书网, tushu007.com

13.何志浩：百岁将军亦素食
14.赵朴初：七十年不吃肉荤
附录 中华人民共和国农业部公告 第235号
名词定义
后 记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 从这封信中，我想到的是，他的家庭，就至少有三位患有严重的疾病：癌症、心脏病、糖尿病，甚至发展下去成为癌症。
那么全国13亿多人、4亿多个家庭，又有多少家庭遭受到类似严重疾病甚至致命疾病的威胁？
又有多少家庭要面对着开刀、手术、化疗，最后人财两空的痛苦结果？
如果大家都能够改变自己的饮食，成为素食主义者后，大病化小、小病化了，既不必开刀受罪，也不必生离死别，就改变了自己和家庭的命运，迎来一个美好的生命状态，迎来一个幸福、健康、长寿、快乐的人生！
当然，很可能有人会质疑我的这种结论：依靠素食真能够治愈这么多致命的疾病？
关于素食能够预防很多疾病的权威论证，我想我们还是引用卫生部于2008年1月17日发布的《中国居民膳食指南2007》这本书中的相关论述吧。
我想：卫生部的论述，应该比我个人的经验论证要更加权威！
1.蔬菜水果为何能够预防癌症 《中国居民膳食指南2007》明确指出：新鲜蔬菜和水果已被公认为是最佳的防癌食物。
世界癌症研究基金会（WCRF）和美国癌症研究所（AICR）总结世界各国的研究材料，认为有充分证据表明蔬菜和水果能降低口腔、咽、食管、肺、胃、结肠、直肠等癌症的危险性，且很可能降低喉、胰腺、乳腺、膀胱等癌症的危险性，亦可能有降低子宫颈、子宫内膜、肝、前列腺癌的危险性的作用。
蔬菜、水果的防癌作用与它们所含的营养成分，包括抗氧化剂如类胡萝卜素、维生素C、类黄酮类化合物、异硫氰酸盐及有机硫化物等，矿物质和其他活性成分等有关，这些物质能使DNA免受损伤，促进其修复，减少突变。
另外，蔬菜水果富含膳食纤维，能缩短食物残渣在肠道通过时间，并可与潜在的致癌物、次级胆汁酸、短链脂肪酸结合，促进其排出。
2.蔬菜水果为何能够预防心血管疾病 《中国居民膳食指南2007》告诉我们：大量研究表明，蔬菜水果的摄入可影响血压与心血管疾病。
来自哈佛大学的一项前瞻性研究表明，每增加一份蔬菜水果的摄人，冠心病发病风险可降低4%；每增加一份绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、薯类的摄入，可使女性冠心病发病风险分别降低30%、24%、22%。
适当多吃水果蔬菜特别是绿叶蔬菜、富含维生素c的蔬菜和水果，可降低患冠心病的风险。
2003年，世界卫生组织和联合国粮农组织专家咨询委员会在“膳食、营养与慢性疾病预防”报告中指出，在《防止高血压膳食方法》的研究中，增加蔬菜水果摄入同时降低脂肪摄入与仅增加蔬菜水果的摄入两种膳食模式，均可有效降低血压，在群体水平上可降低心血管疾病的发病风险。
3.蔬菜水果为何能够预防2型糖尿病 《中国居民膳食指南2007》中引用世界上最先进的科研成果：研究表明，适当多吃蔬菜水果可降低2型糖尿病的发病率，这与其含膳食纤维有关，因为膳食纤维可降低餐后血糖反应，也可能通过抗氧化成分来介导。
一项随访20年的结果显示，与不摄入蔬菜水果的人相比，每天摄入5份或更多蔬菜水果的人患2型糖尿病的危险性显著降低。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

古之民未知为饮食时，素食而分处，故圣人作诲，男耕稼树艺，以为民食。其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。

——墨子

夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形。

——《韩非子·杨权》

肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。

——《吕氏春秋·本生》

善养性者常须少食肉，多食饭。

——唐·孙思邈

少食肉食，多食谷菽菜果，自然冲和之味。

——元·朱丹溪

中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以蔬菜豆腐。此等之食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。

——孙中山

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的吃饭智慧>>

编辑推荐

《老祖宗的吃饭智慧》通过详尽的数据与大量的实例，揭示了隐藏在我们日常饮食习惯中被忽视的老祖宗们关于饮食的大智慧！

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗的吃饭智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com