少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的



少食健康

很多疾病是吃饱撑出来的

长期饮食过饱,会使消化系统长期负荷过度, 导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降。



颠覆传统饮食观,少食健康新理念

餐餐不饱,延缓衰老;长期饱食,疾病来扰

古人很早就发现节制饮食可以抗衰老、延寿命,经常饱食则使人早衰,对人体有害。

《黄帝内经》主张: "饮食有节""饮食自倍,肠胃乃伤。"

《养生延年录》指出:"所食愈少,心愈开,年愈寿;所食愈多,心愈塞,年愈损焉。"

中原出版传媒集团 大地传媒

☑河南科学技术出版社

作者: 杨建宇著

出版社:郑州:河南科学技术出版社

出版日期: 2016.06

总页数: 216

介绍:很多疾病是吃饱撑出来的!错误的饮食观念和习惯犹如当头棒喝,让人警醒;"对食物的依赖会成为食物的奴隶",正在深刻解析;古代圣贤、帝王、现当代名人、长寿老人最具操作性的少食秘诀现已深度揭秘。作者经过20余年潜心研究和亲身实践,在"饮食方式"上打开一条新路。他认为,我们不要总盯住疾病本身,更要从根源入手,少吃点,更健康!本书全方位、多层次、广角度地讲述了:"吃,不仅是为了吃饱,还是一段品味美食、品味人生的过程",让每一位老百姓从中受益。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html) 查找全本阅读方式

少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html

书名: 少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的