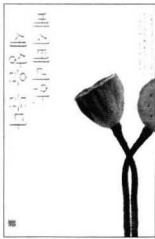


《한의사 박경호의 먹으면 약이 되는 블랙푸드》 박경호 지음 | 중앙M&B | 180쪽 | 값 9,800 원



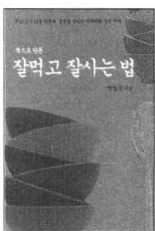
검은 콩, 검은 쌀, 검은 깨 등 대표적인 검정색 음식에서 오골계, 가지, 건포도까지 각 식품들의 효능과 활용법을 요리법과 함께 자세히 담았다. 막연히 몸에 좋다고만 알고 있던 블랙푸드에 대한 한의사의 친절한 설명은 물론이고 요리, 소스, 음료, 미용법 등의 다양한 활용법이 소개되어 있다.

《베지테리안, 세상을 들다》 찌루다 시즈카 지음 | 손성애 옮김 | 모색 | 256쪽 | 값 11,000 원



육식문명 속에서 채식주의를 선택한 역사 속 인물들의 이야기. 피타고라스, 레오나르도 다 빈치, 벤자민 프랭클린 등 채식주의자였거나 채식주의에 긍정적이었던 인물들의 삶과 철학을 살피고, 베지테리안리즘의 전개과정을 되짚어본다. 채식주의의 생활화를 위해 생활체험의 필요성과 교육의 중요성도 점검하는 자리도 마련되어 있다.

《잘먹고 잘사는 법》 박정훈 지음 | 김영사 | 382쪽 | 값 12,900원



막연하게 떠돌던 음식에 관한 이야기를 과학적으로 설명하고 미래를 위한 식탁과 먹는 행위에 대한 진실을 밝혀냈다. 또한 우리에게 잘 알려진 제레미 리프킨, '책임 있는 의료를 위한 의사회'의 닐 바나드 회장 등 세계 각국의 의료전문가와 음식전문가들의 인터뷰 내용이 담겨 있다.

《넌 무조건 먹니? 난 골라 먹어!》 손인경 지음 | 선미디어 | 288쪽 | 값 11,000원



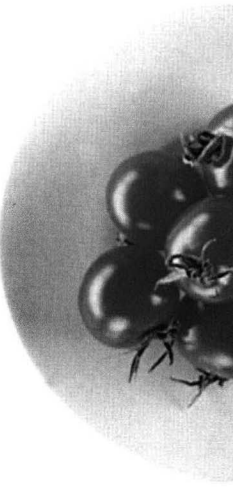
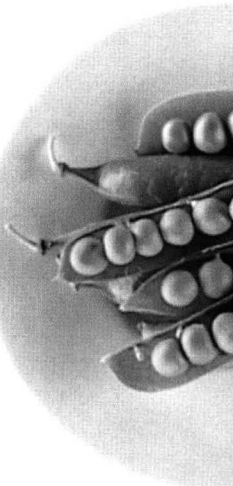
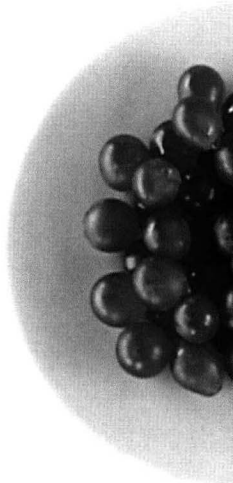
한의사 손의경 박사가 나의 체질과 건강 상태를 잘 파악하고 그에 맞는 음식을 골라 먹는 법을 알려준다. 같은 음식이라고 해도 누가 먹느냐에 따라 약이 되기도 하고 독이 되기도 하는 체질에 맞는 음식 선택법에 대한 설명서이다.

《도시에서 생태적으로 사는 법》 박경화 지음 | 명진출판 | 254쪽 | 값 9,500원



도시에 자연을 끌어와 꽃을 피우고 새가 날게 하는 삶, 그리하여 지구 전체가 녹색별로 거듭나게 하는 방법에 대한 해답을 제시했다. 수년 동안 환경생태 운동가로 활동해 온 저자가 체득한 현장경험을 토대로 만들어진 책은 도시에서 건강하고 싱그럽게 사는 지혜와 실천법을 말하고 있다.

잘사는 법 잘먹는 법



《밥상에 道가 있다》 정세채 지음 | 모색 | 288쪽 | 값 12,000원



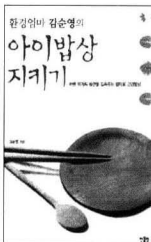
절제와 무욕의 경지에서 몸과 마음을 다스려온 큰스님들의 섭생 법과 현대인들에게 잘 알려지지 않은 실용적인 음식 건강법을 두뇌건강식, 고혈압과 당뇨, 아토피와 암 예방과 치료로 나눠 증상에 따라 실천해 볼 수 있도록 구체적 활용법을 실었다. 선식 건강법의 필수 소스의 다양한 종류를 소개하고, 증상에 따른 음식 찾기를 수록했다.

《쉽게 차리는 건강 밥상》 김연수 지음 | 21세기북스 | 303쪽 | 값 10,000원



KBS '비타민'에서 장수밥상을 해설하는 김연수 기사가 주위에서 쉽게 구할 수 있는 야채나 생선, 과일 등에 담긴 좋은 성분은 무엇이며 어떻게 고르고 잘 먹을 것인지 정리했다. 또한 증상별로 도움이 되는 음식과 그 활용을 다루었다.

《환경엄마 김순영의 아이밥상 지키기》 김순영 지음 | 한울림 | 258쪽 | 값 8,900원



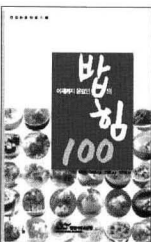
환경엄마 김순영이 아이에게 바른 먹거리 습관을 길러주는 음식 이야기다. 가족밥상의 실태를 짚어보고 우리가 먹는 음식에 얼마나 많은 문제점이 있는지를 보여준다. 음식재료 선택과 제철 채소를 이용해 첨가물 없는 음식을 쉽고 간편하게 만드는 방법을 담았다. 또한 안전한 농축산물을 살 수 있는 생협 등에 대한 정보도 제공한다.

《차리리 아이를 굶겨라 2》 다음을지키는사람들 엮음 | 시공사 | 316쪽 | 값 9,500원



어떤 음식을 아이들에게 먹여야 하는지를 이야기하는 이 책은 '아이를 살리는 음식 99가지'라는 부제처럼, 대안과 다음을지키는사람들 모임의 사람들이 실제 식생활을 어떻게 바꾸어가고 있는지에 대한 체험담도 실어 각 가정마다 자기 가족의 입맛과 식습관에 맞는 대안을 찾도록 도와준다.

《이제까지 몰랐던 밥의 힘 100》 무라카미사치코 지음 | 조경은 옮김 | 중앙M&B | 144쪽 | 값 8,000원



만드는 데는 5분 정도밖에 걸리지 않지만, 영양과 건강효과는 무궁무진한 쉽고 간단한 밥 만드는 법을 소개한 책이다. 100가지의 건강밥을 총 11개의 건강효과별로 나누어 독자들의 건강상태에 맞는 밥을 소개한다. 볶음밥, 필라프, 비빔밥, 주먹밥, 죽, 초밥, 카레, 덮밥, 리조또 등 14개의 밥 종류를 우리나라 사람들에게 맞게 재구성해 놓았다.