

<<532道健康对症蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<532道健康对症蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787538155273

10位ISBN编号：7538155279

出版时间：2008-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：周范林

页数：190

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>

## <<532道健康对症蔬果汁>>

### 内容概要

蔬菜、水果及多种有益健康的植物是每天阳光活力的来源，用532道简单健康的冷饮和热饮来补充身体所需的养分，让生命的每一天都充满活力。

本书为“品味健康生活”系列丛书之一，介绍了532道简单、健康的冷热饮品的制作方法，帮您强化身体各大系统，对抗慢性疾病，增强免疫力！

<<532道健康对症蔬果汁>>

书籍目录

常饮蔬果汁, 健康、靓丽又聪明养颜润肤篇 果蔬柠檬汁 果檬油菜汁 瓜果柠檬汁 增色苹果汁 橘子蜜姜汁 橘子酒膏饮 豆浆柑橘汁 柠檬柑菜汁 金橘柠檬汁 荸荠梨菜汁 菠萝蜂蜜汁 菠檬黄瓜汁 葡萄润肤饮 桃果柠檬汁 桃李佳人汁 橄榄绿茶饮 草莓菜瓜汁 美容柚奶汁 萝卜柚蜜饮 木瓜甜奶汁 木瓜牛奶饮 珍珠瓜皮饮 西瓜柠檬汁 黄瓜柠檬汁 黄瓜生菜汁 黄瓜橙檬汁 黄瓜梨子汁 甜瓜蜜奶汁 咸味番茄汁 木瓜檬菜汁 萝卜苹果汁 核桃菊蜜饮 姜枣红茶饮 薏米果酒饮 荷叶橘麦饮 酸奶营养汁 薏米蜂蜜饮 地黄参酒饮 补血悦色篇 菠菜果奶汁 果芹柠檬汁 葡萄萝果汁 番椒苹果汁 苹果菠菜汁 葡萄果奶汁 苹果蜜奶汁 葡萄鲜奶汁 绿葡萄蛋汁 萝卜橘菜汁 菠萝芹奶汁 菠萝莓檬汁 奶味甜桃汁 油梨桃子汁 草莓豆浆饮 萝卜草莓汁 柠檬芹柚汁 樱桃米酒饮 桃仁麻奶饮 红枣党参汁 蜜枣豆奶饮 桂圆芦荟汁 红衣红枣汁 菠菜樱蜜汁 菠菜橘果汁 胡萝卜菜汁 莲藕果檬汁 鲜白藕甜汁.....减肥瘦身篇 祛斑除疵篇 抗衰延年篇 健脑益智篇 益肾强精篇 健脾益胃篇 调节血脂篇 防癌抗癌篇 排毒保健篇 食物降压篇 消渴降糖篇 日常保健篇

## &lt;&lt;532道健康对症蔬果汁&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：常饮蔬果汁，健康、靓丽又聪明蔬果汁是指蔬菜汁、水果汁和医食同源的其他植物汁的混合饮品。

蔬果汁与蔬菜、水果相比，对人体的综合清理作用及医疗保健作用大有不同。

我国居民在饮食习惯上，一直把植物汁冷落在一旁。

蔬果汁的益处众多，但人们对它的认识不足，认为既然吃了蔬菜和水果，为什么还提倡饮汁？

经研究表明，农业使用的杀虫剂及其他化学制剂都会残存在蔬菜和水果的纤维素中，通过榨汁的方式，含有有机矿物质和酶的汁从纤维素（细胞组织）中被挤压出来，而有毒的化学物质则仍留在纤维素内。

固体性质的蔬菜和水果在人的消化道中往往需1小时以上才能被消化，由胃经过肠道，最后进入器官和组织，在这一过程中，其营养已损失很多。

消化过程不仅夺去了一部分能量，而且消化器官把营养作为制造能量的原料来使用，只有较小比例作为细胞建设物质来使用。

如果饮用蔬果汁，饮用10~15分钟后就会进入血液中，能被机体全部用作修复清理和建设细胞、组织及分泌腺的物质。

这是直接食用蔬菜和水果所无法相比的。

蔬果汁能调和不同类食物在消化上的“对抗性”。

不同类的食物（特别是蛋白质类和碳水化合物类（同时吃到胃里，因不同食物需要不同性质的消化液，不同性质的消化液在胃里的“对抗”会导致食物不能及时消化，形成腐败物和毒素。

如果饮用蔬果汁，就能对不同类食物在消化过程中起到某种调和作用，从而可减少腐败物和毒素的产生。

蔬果汁中含有的大量酶，具有水解、氧化还原与分解作用，是食物消化的催化剂，食物得到充分消化，才不致形成体内垃圾。

酶还具有净化血液，抑制肠内异常发酵的重要功能。

蔬果汁除了富含矿物质、维生素及氨基酸等营养物质外，还含有叶绿素。

叶绿素进入人体组织后，能清除体内的废物、残留的药物和毒素，有清肝和清血等作用，可以改善血糖指标。

叶绿素还有造血功能。

如果天天饮用蔬果汁，一段时间后，身体的某一部位可能会出现疼痛症状，这表明某一器官的毒素已开始得到清理。

利用蔬果汁养颜、排毒和保健，在欧洲一些国家颇为盛行。

从一些医学保健资料中得知，蔬果汁液排毒法的创始人——美国的翁科尔博士、日本的甲田光雄博士、俄罗斯的沙塔洛娃医生、瑞士的贝纳医师及美国的林隆村医师等都用了蔬果汁治愈了许多疑难杂症，成为不药而愈、妙手回春的医界名家。

蔬果的液汁营养好，作用特殊，其清理毒素和保健作用已日益受到百姓的青睐。

如今在欧美日等国家，蔬果汁已成为寻常百姓餐桌上的常备饮料。

<<532道健康对症蔬果汁>>

编辑推荐

《532道健康对症蔬果汁》由辽宁科学技术出版社出版。

<<532道健康对症蔬果汁>>

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>