

<<健康营养果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<健康营养果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787807058441

10位ISBN编号：7807058447

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：丽娜

页数：67

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>

## <<健康营养果蔬汁>>

### 内容概要

看看你手里从超市买回的那瓶果汁，是不是有“食用色素”、“食用香精”、“果葡糖浆”等等食品添加剂的名字？

即使打着“100%纯正”口号的，成分表里也逃不了“××浓缩汁”的字眼？

为什么要跟自己的健康过不去呢？

只要有一台榨汁机，加上简单的蔬菜和水果，你就能把丰富的维生素、矿物质，还有微量元素和多种必需的营养物质，原汁原味100%地统统拿下！

诱人的苹果、爽口的梨子、黄灿灿的芒果、芳香扑鼻的葡萄、红似玛瑙的草莓、风味独特的奇异果……在丰富的水果世界里，蕴含了人类身体所需的各种健康元素。

果蔬汁中所含的各类营养素，不仅能帮助小朋友对抗感冒、消灭厌食、改善视力、提高免疫力，对于老年人的骨质疏松症、高血压、癌症等，都有很好的预防和辅助治疗的效果。

对于工作劳累、生活压力大的男性朋友来说，水果、蔬菜中丰富的维生素，具有消除疲劳、改善失眠、提神醒酒的功效。

喝上一杯特别调制的果蔬汁，能帮助女性朋友缓解经期不适、调理身(本亚健康状况。

果蔬汁所含的纤维素还可帮助消化、排泄，促进新陈代谢，是现代人的健康随身包。

就为单调的水果来一场神奇变身吧！

科学搭配各式水果蔬菜，制作一杯纯净而自然的果蔬汁，让全家人一起，有“汁”有味地享受大自然赐予我们的健康乐趣。

## <<健康营养果蔬汁>>

### 书籍目录

PART 1 健康果汁轻松做 一、天然果蔬汁, 健康100分 二、天天好营养, 亲手做果汁PART 2 说过保健养生 调理身体机能 一、水果营养素 二、水果是最好的药 三、防治疾病健康一生 1.对抗感冒 枇杷蜂蜜汁 番石榴蜂蜜汁 牛蒡菠萝汁 金橘综合果蔬汁 2.促进消化 芒果橘子汁 番茄柠檬汁 圆白菜菠萝汁 菠萝优酪乳 3.改善贫血 葡萄优酪乳 蔬菜苹果牛奶 苹果菠菜汁 莲雾蜂蜜汁 4.预防症 甜椒优酪乳 苹果芦笋汁 益力多柠檬汁 5.缓解便秘 木瓜柠檬汁 菠萝牛奶饮 6.保护视力 芒果优酪乳 红萝卜蜜汁 南瓜牛奶 7.治疗厌食 金橘柠檬汁 菠萝草莓汁 香蕉蜜瓜奶 8.控制高血压 小双瓜汁 维生素C综合果汁鲜芹菜汁 9.防治骨质疏松 菠菜香蕉饮 水蜜桃梨子汁 荷兰芹柳橙汁 四、静心减压 抗衰消疲 1.抗衰老 酪梨芒果汁 奇异果汁 西芹蜂蜜汁 胡萝卜蛋蜜汁 2.增加免疫力 番茄芦荟汁 小黄瓜番茄汁 番石榴豆浆 3.消除疲劳 牛蒡柳橙汁 哈密瓜牛奶 芒果香蕉汁 圆白菜梨子汁 4.改善睡眠 芒果蜂蜜牛奶百合菠萝汁 苹果莴苣汁 番茄橘子汁PART 3 特效调理果蔬汁 1.高压工作 番茄牛奶饮 2.吸烟人士 高C鲜果汁 3.生理期间 天然C铁汁 香橙菠菜能量汁 4.提神醒酒 小黄瓜梨子汁 苹果芹菜饮 葡萄柚汽水

<<健康营养果蔬汁>>

章节摘录

插图：

## <<健康营养果蔬汁>>

### 编辑推荐

《健康营养果蔬汁》由成都时代出版社出版。

国际营养协会推荐，保健抗病养生果蔬餐单，健康美味果汁制作全过程。

你的果汁医生，营养专业力荐食疗养生果汁配方，一点时间+一点工夫+一点新鲜果蔬=天天健康。

国际营养协会推荐的保健果蔬餐单健康果蔬汁——大自然的天然健康能量，抗病疗病，对抗“亚健康”，全面升级身体抵抗力，每天一杯，轻松保健，活力养生！

20余款全方位对症抗病果蔬汁，健康体魄喝出来对抗感冒/改善贫血/控制高血压/消灭厌食/缓解便秘牛蒡菠萝汁/番石榴蜂蜜汁，丰[E杷蜂蜜汁/金橘综合果蔬汁/葡萄优酪乳/蔬菜苹果牛奶/莲雾蜂蜜汁/维生素C综合果汁/菠萝优酪乳/圆白菜菠萝汁/金橘柠檬汁/香蕉蜜瓜奶/木瓜柠檬汁.....20余款保健养生果蔬汁，强身健体增加免疫力/消除疲劳/保护视力/防治骨质疏松/预防癌症益力多柠檬汁/甜椒优酪乳/苹果芦笋汁/番茄芦荟汁/牛蒡柳橙汁/芒果香蕉汁/百合菠萝汁/芒果蜂蜜牛奶/番茄橘子汁/苹果莴笋汁/南瓜牛奶/古月萝卜蜜汁/芒果优酪乳.....20余款特别调理、活体减压果蔬汁，使你活力百倍，健康满分抗衰老/调理生理期/改善失眠/提神醒酒/减压胡萝卜蛋蜜汁旭各梨芒果汁/奇异果汁/西芹蜂蜜汁/天然C铁汁/香橙菠菜能量汁/番茄牛奶饮/高C鲜果汁/苹果芹菜饮/葡萄柚汽水/小黄瓜梨子汁.....国际营养协会、营养专业力荐食疗养生果蔬汁配方，数十款健康美味果汁制作过程全指引，近百种果蔬营养全面剖析！

<<健康营养果蔬汁>>

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>