第一图书网, tushu007.com

<<养生果蔬汁大全>>

图书基本信息

书名：<<养生果蔬汁大全>>

13位ISBN编号：9787501987856

10位ISBN编号：7501987858

出版时间：2012-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔,左小霞　著

页数：144

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

内容概要

用蔬果打汁，一直被认为是健康的饮食法，这样能让人们更轻松地喝下蔬菜和水果，保证一天的蔬果摄入量，又不会增加油、盐的摄入量，也省去了烹饪的麻烦，对健康有益。

如果您是忙碌的上班族，没有充足的时间烹饪，或者您的孩子挑食偏食，不爱吃蔬菜、水果，那么打制果蔬汁是最省时省力、健康养生的方法，一定能让您及您的孩子快快乐乐地把蔬果喝下去。

作者简介

张晔，解放军309医院营养科前主任。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。
中国营养学会会员。
对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。
在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。
在报刊、杂志共发表文章100余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。
目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》、北京电视台《食全食美》《生活大调查》《养生堂》《科学实验室》《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

左小霞，解放军309医院营养科主任。
毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

从事临床营养工作10余年，对特殊疾病的营养治疗、食疗养生和营养保健积累了较丰富的经验，对饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。
在抗击非典期间，运用中医养生和营养知识调配医患人员的饮食，患者无一人死亡，医护人员无一人感染，受到好评。
多次参加全国、全军的营养学术会议。
在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《糖尿病之友》、《百姓生活》、《医药养生保健报》、《健康文摘报》等报纸、杂志发表40余篇文章。

<<养生果蔬汁大全>>

书籍目录

天然健康果蔬汁
植物营养素——守卫健康的神奇力量
五色果蔬吃出健康
自制果蔬汁，放心又美味
果蔬巧手选购与保存
分步图解制作果蔬汁过程
制作果蔬汁应注意的细节
美味升级不可忽略的辅料
PART 1 经典当家果蔬汁 大忙人的最爱
经典原味果蔬汁
苹果汁/缓解便秘
木瓜汁/美容润肤
西瓜汁/清热解毒、利尿消肿
多VC甜橙汁/提高免疫力
草莓汁/延缓衰老
雪梨汁/生津润燥、润肺止咳
番茄汁/防癌抗衰
玉米汁/保护心血管、防癌抗癌
油菜汁/消毒解肿、排除废物
生菜汁/减肥瘦身、改善失眠
营养加倍果蔬汁
果蔬+豆浆
香蕉橙子豆浆/富含强抗氧化物，防癌抗衰
西芹豆浆/预防血压升高
果蔬+牛奶
玉米土豆牛奶/提高免疫力
木瓜牛奶/美白肌肤
山药蜜奶/健胃整肠
果蔬+奶制品
草莓橘子酸奶/美白肌肤
彩椒酸奶果汁/减肥抗衰
果蔬+姜
苹果菠萝生姜汁/杀菌消炎
胡萝卜苹果姜汁/防寒暖身
果蔬+绿茶粉
绿茶香蕉饮/排除毒素、瘦身减肥
绿茶苹果饮/美白润肤
经典当家果蔬汁配方25例
PART 2 对症食疗果蔬汁 美味又去病
高血压
西芹菠菜汁/保持血压稳定
草莓葡萄柚橙汁/排除体内钠盐
猕猴桃橘子汁/利尿降压
糖尿病
番茄苦瓜汁/平稳降血糖

黄瓜南瓜白菜汁/降糖降脂
圆白菜洋葱汁/调节糖代谢
血脂异常
胡萝卜苹果汁/降胆固醇、降血脂
洋葱西芹蜂蜜汁/促进脂质代谢
山楂黄瓜汁/抑制糖类转化
动脉硬化
南瓜胡萝卜汁/防止脂质沉积
番茄葡萄苹果饮/保护血管健康
脂肪肝
萝卜番茄消脂汁/保护肝细胞
黄瓜柠檬饮/降低胆固醇
贫血
猕猴桃蛋黄橘子汁/促进铁的吸收
樱桃汁/防止缺铁性贫血
菠菜草莓葡萄汁/改善贫血
失眠
芒果蜂蜜牛奶饮/ 缓和精神、镇静催眠
橘柚生菜汁/消烦清热、促进睡眠
感冒
苹果莲藕汁/对抗感冒病毒
白萝卜甜橙汁/提高免疫力
菠萝油菜汁/利尿降压
过敏
胡萝卜菠菜汁/预防多种过敏反应
蜂蜜油菜汁/改善皮肤过敏症状
骨质疏松
高钙果蔬饮/强健骨骼
菠萝橙子乳酸饮/促进钙的吸收
便秘
多纤果蔬汁/改善便秘
香蕉牛奶/清热润肠
红薯牛奶汁/润肠通便
经期不适
西蓝花豆浆汁/缓解经期便秘
姜枣橘子汁/补血暖身
乳腺增生
胡萝卜豆浆/改善乳腺增生症状
菜花圆白菜汁/改善乳腺小叶增生症状
对症食疗果蔬汁配方25例
PART 3 保健养生果蔬汁 轻松调理亚健康
健脾胃
山药苹果汁/健胃补脾
山楂红枣汁/消食化滞
养心安神
百合芹菜苹果汁/养心安神
生菜西瓜汁/镇定精神、舒缓情绪

润肺
黄瓜雪梨汁/滋阴润燥、去痰止咳
萝卜莲藕汁/养阴生津
增强免疫力
猕猴桃菠萝苹果汁/促进排毒、减少感染
南瓜柚子牛奶/调节免疫系统
橙子葡萄柠檬汁/抵御感冒病毒
活血化淤
木瓜油菜汁/净化血液
金橘菠菜豆浆/强化血管弹性
抗衰老
山药南瓜牛奶蜜汁/延缓衰老
火龙果营养果汁 清除体内自由基
草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老
促进代谢
西芹番茄橙汁/促进新陈代谢
双瓜蜂蜜汁/利尿、促排毒
缓解疲劳
草莓葡萄柚乳酸饮/滋养细胞、缓解疲劳
菠萝香橙豆浆饮/中和体内酸性物质
保健养生果蔬汁配方25例
PART 4 营养全家果蔬汁 选对果蔬，喝出健康
孕妈妈
蜂蜜番石榴牛奶/促进骨骼发育
叶酸果蔬汁/预防胎儿先天性神经管畸形
海带柠檬汁/促进胎儿大脑发育
丝瓜苹果汁/缓解孕吐、水肿等症
新妈妈
菠菜橘子酸奶汁/通肠导便、消除疲劳
菠菜水果汁/促进铁的吸收
木瓜香蕉汁/催乳、通便、补血
莲藕白菜汁/排除淤血和毒素
宝宝
番茄苹果汁/增进食欲、预防便秘
胡萝卜山楂汁/健胃消食
胡萝卜菠萝汁/促进生长发育
香瓜汁/促进血液循环和肠蠕动
黑芝麻南瓜汁/健脑益智、防便秘
红枣苹果汁/促进智力发育
菠萝彩椒汁/防止肥胖、帮助消化
香蕉鲜橙汁/增强宝宝活力、预防便秘
菠菜雪梨汁/促进眼睛和大脑发育
青少年
葡萄营养果汁/补虚健胃
樱桃酸奶饮/预防感冒，补铁
香蕉苹果牛奶饮/促进骨骼发育
番茄彩椒蜂蜜饮/改善食欲不振、补充脑力

香橙胡萝卜汁/能保护视力，让眼睛更明亮
西瓜草莓汁/增强体质、消除疲劳
西芹猕猴桃汁/维持肠道健康、缓解压力
更年期女性
豆浆蓝莓果汁/改善更年期不适症
苹果酸奶饮/促进消化、提高免疫力
菠菜黑芝麻牛奶汁/预防骨质疏松、延缓衰老
桂圆牛奶汁/补血安神、助消化
猕猴桃生菜豆浆饮/改善失眠症状
中青年男性
番茄西芹汁/降脂降压、促消化
桂圆山药汁/益肾补虚、滋养脾胃
菠萝豆浆果汁/清除血液中的多余脂质
老年人
南瓜牛奶汁/强健骨骼
橘子果蔬汁/缓解咳嗽、哮喘
西芹菠萝汁/降血压
胡萝卜红薯汁/润肠通便、降低患癌风险
营养全家果蔬汁配方25例
PART 5 特殊人群果蔬汁 驱走疾病的隐患
经常在外就餐者
高纤维消脂饮/促进消化、预防便秘
哈密瓜果蔬饮/增加食欲、润肠通便
每天面对电脑者
番茄橘子汁/防辐射、护眼、护肤
胡萝卜枸杞汁/缓解眼睛疲劳
烟民
高VC鲜果汁/补充因吸烟而流失的维生素
莲藕雪梨汁/化痰止咳
雪梨豆浆饮/生津润燥、清热化痰
嗜酒者
苹果西芹汁/醒酒、补肝护肺
西蓝花芝麻汁/补养肝肾
特殊人群果蔬汁配方25例
PART 6 养颜美体果蔬汁 喝出窈窕水美人
纤体瘦身
苹果白菜柠檬汁/排毒减肥、促进消化
菠萝多纤果汁/促进代谢、通便排毒
黄瓜豆浆饮/除热利水、消暑减肥
美白肌肤
四白饮/美白肌肤、消除淡纹
黄瓜猕猴桃汁/美白肌肤
生菜豆浆饮/减肥健美、增白皮肤
丰胸
木瓜玉米奶/丰胸减肥
草莓杏仁奶/美容丰胸
排毒

西芹海带黄瓜汁/清热解毒、利尿消肿
南瓜绿豆汁/促进排毒、去热除烦
乌发秀发
桂圆胡萝卜芝麻汁/养神益气、润肤乌发
桑葚葡萄乌梅汁/补肾养血、乌发润发
防衰老
番茄草莓酸奶汁/抗老防衰
葡萄柠檬汁/滋润肌肤
胡萝卜苹果西芹汁/护眼、促消化
养颜美体果蔬汁配方25例
附录一：果蔬盛产月份表
附录二：果蔬美食魅力不可挡
附录三：1分钟天然果蔬面膜DIY

章节摘录

版权页： 插图： 多VC甜橙汁 做法 1.橙子洗净，去皮，切块。
2.将切好的橙子、冰块放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁，加柠檬汁即可。
功效解析 橙子含有大量维生素C.能提高机体免疫力，对抑制致癌物质的形成，软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂有帮助。
特别提要 橙汁中不宜加入牛奶，饮用完牛奶后也不宜立即饮橙汁，因为牛奶中的蛋白质一旦与橙子中的果酸相遇，就会发生凝固，影响牛奶的消化与吸收。
草莓汁 材料 草莓300克 蜂蜜适量 做法 草莓去蒂，洗净，切小块，放入果汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后倒出，调入蜂蜜即可。
草莓含有维生素C、鞣花酸等物质，有很好的抗氧化功效，可以延缓肌肤衰老，防止动脉硬化、降低血脂和胆固醇。

编辑推荐

《养生果蔬汁大全》为您介绍了100多道鲜榨果蔬汁的做法，均由营养专家精心挑选，针对日常保健、常见疾病以及各类人群，内容十分全面。
这些果蔬汁的取材非常方便，都是常见果蔬。

第一图书网, tushu007.com

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