

<<314种维生素健康果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<314种维生素健康果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787506276979

10位ISBN编号：7506276976

出版时间：2006-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：间野百合子

页数：190

译者：沈永嘉

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>

## <<314种维生素健康果蔬汁>>

### 内容概要

摄取维生素只要搭配得当，就能达到良好的效果。

每种维生素都有它的功用，吃多吃少都不好。

均衡饮食，吃对食物，摄取优质的维生素，运用简单的天然食物，轻松保持好身体，好身材。

《314种维生素健康果蔬汁》将教您如何从天然食物中直接获取维生素养分。

指导上班族摄取均衡营养，补充身体的能量。

维生素是维持正常生活所必需的一类营养物质，它们不能由机体合成。

如果合成量不足，必需由食物中供给。

缺乏某种维生素时会发生相应的维生素缺乏病。

《314种维生素健康果蔬汁》将为大家介绍在健康果蔬汁中314种的维生素，涉及果蔬汁的效用、材料、人体机能调整恢复、美容、改善体质等内容。

## <<314种维生素健康果蔬汁>>

### 作者简介

作者：(日)间野百合子 译者：沈永嘉间野百合子 生于日本京都。

陆军学校军营养师、料理研究家。

曾创立间野料理研究所。

常活跃于日本电视节目，担任NHK电视台及电台的料理讲师，是东京瓦斯料理讲师以及日本冷冻食品协会的顾问。

主要著作有《温暖的锅料理》、《蛋、鱼、肉料理》、《简易的西洋料理》、《美容沙拉及健康果菜汁》《314种维生素健康果蔬汁》等。

## <<314种维生素健康果蔬汁>>

### 书籍目录

PART1新鲜果蔬汁的效用与材料的介绍每天早上一杯新鲜果蔬汁的健康法从重新认识饮食生活开始着手现代人饮食所不能欠缺的东西营养均衡最重要体质改善后会变得更有精神理性饮食生活的告诫新鲜的水果与蔬菜是自然药材利用新鲜的材料制作果蔬汁鲜果蔬汁要何时、如何饮用呢?熟练地使用各种器具鲜果蔬汁的效用PART2机能调整、恢复篇身体所拥有的不可思议之力量重新获得健康的身体应从改善生活做起重新认识自然的力量维护自身的健康人人有责对消除疲劳有效的果蔬汁对压力有效的果蔬汁对便秘有效的果蔬汁对消化不良有效的果蔬汁对腰酸背痛有效的果蔬汁对眼睛疲劳有效的果蔬汁对食欲不振有效的果蔬汁对宿醉有效的果蔬汁对虚冷性有效的果蔬汁对贫血有效的果蔬汁对怀孕前期及中期有帮助的果蔬汁对产后有帮助的果蔬汁对感冒有效的果蔬汁对脚气病有效的果蔬汁PART3美容篇喝新鲜果蔬汁,以健康美人为目标健康是美丽的根本有了健康的信念,就能产生美感美的即效药是不存在的能形成漂亮肌肤的果蔬汁成为瘦身美人的果蔬汁PART4成人病篇对改善体质有帮助的新鲜果蔬汁未雨绸缪的鲜果蔬汁鲜果蔬汁能有效地预防成人病尽早重新拥有健康的身体可以预防成人病的果蔬汁对高血压有效的果蔬汁对肝脏病有效的果蔬汁对胆结石有效的果蔬汁对肾脏病有效的果蔬汁对心脏病有效的果蔬汁对糖尿病有效的果蔬汁对痛风有效的果蔬汁PART5流动食物篇享受美食又能减肥有效地摄取易消化的食物摄取营养以不增加肠胃的负担为主汤稀饭果冻水、茶篇最基本的还是水与茶重新认识身边的水与茶日本茶中国茶药茶

## <<314种维生素健康果蔬汁>>

### 章节摘录

书摘以蔬菜汁来说，最常用的莫过于以蔬菜叶来压榨了。

因此，在榨汁前要仔细地将蔬菜清洗干净。

例如菠菜，其灰汁很多，要事先蒸煮过才好。

使用生蔬菜的话，最好还是采用自然栽培的。

蔬菜可分为了黄绿色蔬菜与浅色蔬菜，最近有研究报告指出，黄绿色蔬菜含有胡萝卜素，有防止老化以及加强对癌细胞的抵抗力之功效。

主要的黄绿色蔬菜有：青菜类、胡萝卜、南瓜、番茄、菜花、西洋芹、青椒、水芹、紫苏等。

其所含的营养素有：维生素B2、维生素C、食物纤维及胡萝卜素(维生素A效力)。

胡萝卜素若是与油一起烹煮的话，更能加强其吸收力。

胡萝卜素可消除眼睛疲劳、防止眼黏膜的角化。

眼黏膜发生角化，眼睛容易干燥，细菌及病源就容易滋生，血液循环也会变得不好。

这都是营养不良导致的，所以一天之内我们大约要摄取100克的蔬菜。

至于浅色蔬菜则有高丽菜、芹菜、白菜、萝卜、茼蒿、菜花等。

以高丽菜而言，其富含维生素C、维生素U及食物纤维。

维生素C具有加速骨胶原的合成，抑制引起感冒的病菌，提高免疫力，降低胆固醇等妙用。

此外，维生素U对于胃溃疡有显著的疗效。

我们一天大约要摄取200克的浅色蔬菜。

P10

## <<314种维生素健康果蔬汁>>

### 编辑推荐

摄取维生素只要搭配得当，就能达到良好的效果。  
每种维生素都有它的功用，吃多吃少都不好。  
均衡饮食,吃对食物,摄取优质的维生素,运用简单的天然食物,轻松保持好身体,好身材。  
本书将教您如何从天然食物中直接获取维生素养分。  
指导上班族摄取均衡营养，补充身体的能量。

<<314种维生素健康果蔬汁>>

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>