第一图书网, tushu007.com

<<果蔬汁健康法>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁健康法>>

13位ISBN编号：9787530955444

10位ISBN编号：7530955446

出版时间：2009-2

出版时间：天津教育出版社

作者：孙淑萍

页数：231

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

第一图书网, tushu007.com

<<果蔬汁健康法>>

前言

卷首语——给你一个最简单的健康法　　按摩、足疗、刮痧、药膳、瑜伽……从古至今，人们始终在孜孜不倦地研究着各式各样的养生方法。

这些方法看起来都很不错，而且各有各的妙处。

可问题是你没法指望偶尔按摩一次或者一个礼拜做半小时瑜伽就能健康永驻。

养生就是一种锻炼，要让它们发挥功效，必须持之以恒。

养生那么麻烦，不养行不行？

整日生活在办公室里呼吸汽车尾气和城市污染的人们，看看你的身体吧！

虽然它或许看起来一切OK，可你转动一下颈椎是不是听到咯吱作响？

面对电脑是不是经常觉得眼酸头痛？

你是不是经常没来由的感冒？

压力一大你就会失眠？

稍微运动一下是否会变得气喘吁吁……　　生活和工作的压力已经让你的身体堕落成了亚健康状态。

大病不犯小病不断的身体就是体质不断下滑的确凿证据。

健康，比事业和金钱重要一百万倍！

身体一旦垮了，我们的一生就彻底完了。

因此，你必须学会养生！

学会同压力和污染斗争！

然而，面对那些动辄消耗数十分钟乃至一两个小时才能完成的养生工作，99%的人都犯怵了——快节奏的生活和工作压根不允许我们每天耗费一俩个小时在养生保健上。

就算有时间，面对繁琐的步骤和冗长枯燥的过程，你又能坚持多久呢？

速食时代的降临，让人们对效率的追求达到了极致。

我们需要一种最简便快捷同时有效的养生方法。

能允许我们坚持的养生方法至少应该符合这样几点：操作时间短，最好5分钟以内；可以在家里、办公室或者任何一个你有空闲的地点随时进行；材料易得；最重要的是，无须再耗费时间学习大量繁琐的知识比如穴位学、营养学……　　其实你有一个好方法——自制水果和蔬菜汁饮用。

水果和蔬菜含有丰富营养，可是吃起来比较麻烦，无法随时随地享用。

把它们打成汁就没问题了，装在杯子里随身携带，方便快捷。

不同原料的配合，还能实现保健、美容、减肥、治病的效果。

如果说你一直渴望学会一种最简单的养生手段，那么一定非果蔬汁养生法莫属。

放心！

本书不会纠结于冗长乏味的营养理论，我们只会告诉你最最简单易行的方法，让你在短短五分钟内就制作出属于自己的美味养生果蔬汁。

简单、美味、有效，面对这么好的养生方法，你还等什么？

赶快打开本书，开始快乐的健康之旅吧！

<<果蔬汁健康法>>

内容概要

是药三分毒，天然果蔬最健康；　　18类白领日常保健汁为你强筋健骨；13类女性果蔬汁给你开启美丽人生；8类中老年必备饮品为您定制长寿；11类婴幼儿果蔬汁让宝贝茁壮成长；21种独家秘制果蔬汁为你治病减痛。

362天，天天品味最新鲜的健康，享受最时尚的生活。

作者简介

孙淑萍，空军装备研究院门诊部专家，副主任医师。
多年来致力于疾病预防保健知识的普及和疾病预防控制的研究工作，尤其是在大众健康保健方面有着自己独到的见解。
曾数次在国内外专业学术期刊上发表论文，深受好评。

<<果蔬汁健康法>>

书籍目录

果蔬养生小基础1.常见果蔬的功效2.果蔬的最佳食用时段3.乱吃果蔬没有好处4.不同季节的果蔬选择5.蔬菜的味道和种类功效6.水果的味道和颜色功效7.不同部位需要不同果蔬8.根据职业.情绪选择合适果蔬9.如何选择新鲜的果蔬10.果蔬的食用注意11.果蔬汁制作要点12.你需要一款好工具果蔬汁助你做好日常保健1.保持头脑清醒的果蔬汁2.增强抵抗，提高免疫的果蔬汁3.排毒养身的果蔬汁4.清凉消火的果蔬汁5.增强精力的果蔬汁6.解疲消压的果蔬汁7.克服焦虑的果蔬汁8.帮助睡眠的果蔬汁9.改善腰酸背痛的果蔬汁10.消除眼疲劳的果蔬汁11.改善食欲不振的果蔬汁12.调气补虚的果蔬汁13.防治贫血的果蔬汁14.解酒毒的果蔬汁15.抗氧化强健身体的果蔬汁最体贴女性的果蔬饮料1.改善发质的果蔬汁2.丰胸的果蔬汁3.呵护卵巢的果蔬汁4.消除女性生理疼痛的果蔬汁5.孕期需要的果蔬汁6.祛除色斑的果蔬汁7.消灭粉刺的果蔬汁8.白嫩肌肤的果蔬汁9.让肌肤变得光滑弹性的果蔬汁10. 瘦身塑型的果蔬汁中老年人必喝的果蔬饮料1.改善血压的果蔬汁2.强健筋骨的果蔬汁3.暖手暖脚的果蔬汁4.预防糖尿病的果蔬汁5.养心补气的果蔬汁6.消除更年期症状的果蔬汁婴幼儿的健康果蔬配方1.婴幼儿饮用果蔬注意事项2.促进消化的果蔬汁3.促进视力发育的果蔬汁4.清牛奶火气的果蔬汁5.帮助造血的果蔬汁6.促进大脑发育的果蔬汁7.增强肌肉骨骼发育的果蔬汁8.防止小儿多动的果蔬汁9.防止发育停滞的果蔬汁缓解疾病的独家果蔬秘方1.缓解头痛的果蔬汁2.肺部保健的果蔬汁3.消除便秘的果蔬汁4.治疗腹泻的果蔬汁5.缓解感冒症状的果蔬汁6.减轻习惯性眩晕的果蔬汁7.缓解肠胃不适的果蔬汁8.肝脏保健的果蔬汁9.利尿排毒的果蔬汁10.消除四肢水肿的果蔬汁11.抗癌的果蔬汁12.预防前列腺炎的果蔬汁13.缓解结石的果蔬汁14.避免肾脏疾病的果蔬汁15.防治痛风的果蔬汁16.克服腰椎问题的果蔬汁17.提前消灭心脏疾病的果蔬汁果蔬健康番外篇1.早餐果蔬汁2.午餐果蔬汁3.晚餐果蔬汁4.点心果蔬汁5.果蔬汁浴6.自制果蔬面膜7.果蔬汁敷体附录：常见营养元素.各自作用以及代表果蔬

章节摘录

黄瓜香椿杏仁汁　　原料：黄瓜1根，香椿芽1小把，杏仁片10克。
做法：将黄瓜洗净切成小块备用。
将香椿芽洗净切碎备用。
将黄瓜丁、香椿芽碎和杏仁片一起加入少许纯净水放入果汁机搅拌即可。
该汁口味清香微苦，可以加适量蜂蜜改善口味。
养分和功效：黄瓜和香椿中含有丰富维生素、矿物质以及核黄素、硫胺素等养分。
杏仁含有丰富的植物蛋白。
核黄素是维持身体健康的必需元素。
硫胺素能促进胃消化、增加食欲，帮助养分吸收。
而植物蛋白则是增强体力的不二营养。
数者相加，可以清热祛火，补肾壮阳。
果蔬月份：香椿芽春季最嫩，黄瓜、杏仁片一年四季皆有。
禁忌人群：香椿有去火的功效，脾胃虚寒、身体久病者不宜多食。
苦瓜西芹汁　　原料：苦瓜1根、苹果1个、西芹1根、柿子椒1个、黄瓜1根。
做法：将苦瓜洗净去瓤，切成小块备用。
将苹果洗净去核，切成小块备用。
将西芹、柿子椒、黄瓜如法炮制。
果蔬一起放入搅拌机搅拌，若觉得过于黏稠，可加入适量纯净水稀释。
养分和功效：苦瓜中含有丰富蛋白质、脂肪、碳水化合物和脂蛋白。
西芹、柿子椒等果蔬中含有丰富矿物质和维生素族群。
这些物质都是增强精力的好东西。
此外，苦瓜中含有的类胰岛素物质还能分解体内多余糖分，将其转化成能量。
因此除了可以养肝护肾，清热消火外，还能有降低血糖、减肥塑身的效果。
果蔬月份：夏秋季节。
禁忌人群：我们都知道，苦瓜去火。
既然去火，那　　就是不合适身体虚弱的人了！
香蕉土豆奶汁　　原料：土豆1个，香蕉1根，牛奶半杯，柠檬汁少许。
做法：将土豆洗净去皮，切小块蒸熟备用。
将香蕉去皮，切片后和蒸熟的土豆外加牛奶一起放入搅拌机打汁。
在打好的果蔬汁中滴入柠檬汁即可饮用。
主要养分：土豆属于高热量、低脂肪的蔬菜，被誉为“第三主食”。
一天中如果只食用土豆和脱脂牛奶，也能够补充人体必需的营养物质。
土豆中含有丰富的淀粉、蛋白质和维生素。
此外，它还能提供足够的热量，让我们身体强健，精力旺盛。
果蔬月份：一年四季。
禁忌人群：孕妇不宜食用过多。
另外，土豆最好去皮，避免食用发芽、发青土豆。
枸杞山药汁　　原料：生山药100克左右，枸杞10克、蜂蜜少许。
做法：将山药洗净去皮，切成小块备用。
将枸杞洗净，和山药一起加适量纯净水放入果汁机搅拌，加入少许蜂蜜即可食用。
养分和功效：山药是人所皆知的壮阳食材，其中含有丰富的淀粉、蛋白质和无机盐。
这些物质不仅能强身健体，更可以滋肾益精，让你“坚挺无比”。
果蔬月份：一年四季。
禁忌人群：因为山药性补，所以大便干燥者不宜多食，另外其中的淀粉可以在体内转化成大量糖分，因而糖尿病患者一定不能贪食。

烹制山药的窍门　　山药中含有一种营养酶，可以帮助身体机能恢复，保持精力旺盛。
这种酶在生食状态下更容易发挥作用。
其外，在烹制山药的日寸候，将其切碎，比片状更利于营养物质的吸收。
　　我们在加工山药的时候，常常会感到皮肤瘙痒，这是山药皮中的生物碱接触皮肤后引发的过敏性瘙痒。
因此，在加工之前一定要洗净后将山药皮去除千净。

编辑推荐

养生保健，果蔬汁是一条通往健康之路，绿色天然喝果蔬是一种时尚生活方式，喝什么，如何喝，是一个人生活品味的体现。

丈夫的保养，妻子的美丽，老人的健康，孩子的成长，全家人的幸福，都在一杯浓浓的果蔬汁里，健康、省时、方便、时尚家庭必备的另类健康宝典。

水果和蔬菜含有丰富营养。
可是吃起来比较麻烦，无法随时随地享用。
把它们打成汁就没问题了，装在杯子里随身携带，方便快捷。
不同原料的配合，还能实现保健、美容、减肥、治病的效果。
如果说你一直渴望学会一种最简单的养生手段，那么一定非果蔬汁养生法莫属。
放心！
本书不会纠结于冗长乏味的营养理论，我们只会告诉你最最简单易行的方法，让你在短短5分钟内就制作出属于自己的美味养生果蔬汁。
简单、美味、有效，面对这么好的养生方法，你还等什么？
赶快打开本书，开始快乐的健康之旅吧！

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