

## <<红色蔬果汁>>

### 图书基本信息

书名：<<红色蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787537532815

10位ISBN编号：7537532818

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：黄中平

页数：171

字数：147000

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>

## <<红色蔬果汁>>

### 内容概要

尽享太阳能源与大地恩泽的红色蔬果制成的各种“红色蔬果汁”，富含强力抗氧化作用的成分，能够使用远离文明病，延缓老化，起到美容养颜、防病、抗病的作用。

受益者的话最有说服力，也是最真实的广而告之。

书中特别给出的饮用“红汁”改善、治好疾病的10例案例，为“红汁”受益者的真情实感。

如饮用“红汁”使白领男士体重减轻、腰围缩小、过高中性脂肪和胆固醇值下降；饮用“红汁”使饱受更年期折磨的女士摆脱困扰；饮用“红汁”使向往模特身材的富态女性实现了梦想…… 饮用“红汁”吧，她会带给你意想不到的……

## <<红色蔬果汁>>

### 作者简介

黄中平医师，1972年出生于府城台南。

中国医药学院中医学系毕业，执业中医师。

中医世家，自幼即跟随父亲学习药草知识与脉理论治，多年看诊经验，对于中医理论与实证有深厚学养基础。

钻研中医学20年，深入研究中药的科学分析，成果卓著。

著有《黑色蔬果汁》、《以食治病》。

## &lt;&lt;红色蔬果汁&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 何谓“红色蔬果”？

“红”的色素有抑制活性氧的功能 “红色”为植物排除紫外线的自我防卫色 “红色蔬果”能使肠道洁净，提高免疫力 第一节 “红色蔬果”有哪几种？

番茄 胡萝卜 紫色番薯(芋仔番薯) 紫色高丽菜 红甜椒 苹果 葡萄 櫻桃 南瓜 第二节 “红色蔬果”对健康有助益的成分 多元酚 花色苷 椒红素 茄红素 维生素U -胡萝卜素 维生素C 食物纤维 第三节 “红色蔬果汁”的功效 消除活性氧(自由基) 预防高血压 预防动脉硬化 预防糖尿病 .....

第二章 自己制作“红色蔬果汁”的方法 第一节 红色蔬果制成“红汁”的优点 第二节 各种“红汁”的做法与疗效 第三章 有关“红汁”的种种疑问 第四章 饮用“红汁”改善、治好疾病的案例 第一例 减少了过高的中性脂肪 第二例 胶原病大幅度地减轻 第三例 改善了使用类固醇而肥胖的体质 第四例 粗黑皮肤变得白皙 第五例 消除了笈年期的肥胖 第六例 大幅度地提高了肝功能 第七例 高血压与中性脂肪值都下降 第八例 改善了过低的体温 第九例 3个月内瘦了6千克 第十例 我对紫外线不再过敏 附录 “红色蔬果”的最佳搭配

## &lt;&lt;红色蔬果汁&gt;&gt;

## 章节摘录

**预防糖尿病** 随着饮食方式的欧美化，糖尿病的罹患者逐日在增加。糖尿病可说是现代文明病的代表。

在不久以前，医学研究人员才知道，番茄所含有的“茄红素”对糖尿病能够发挥出效果。

茄红素能够防止胰岛素不发生效用，使它一直保持使血糖值降低的作用。

番茄与苹果都含有“柠檬酸”，这种酸能够抑制碳水化合物（糖类）的消化吸收，藉此抑制血糖值的上升。

红色蔬果含有的大量食物纤维也有助于糖尿病的改善。

尤其是水溶性的食物纤维更有效果。

因为它能够延续食物中糖分的吸收速度，所以能够抑制血糖值的急速上升。

因此，最好多吃一些食物纤维丰富的红色蔬菜。

**提高肝脏的功能** 肝脏是人体中最大的脏器。

它大约有1000克以上的重量。

而肝脏的特长是它的再生能力。

肝脏在开始转坏时并没有自觉症状，因此在当事人感觉到不对劲时，肝功能往往已经恶化，以致回生乏术。

所以肝脏又被称为。

“沉默的脏器”。

但是到了最近几年，医学研究者们发现葡萄、紫色番薯、紫色高丽菜所含有的“花色苷”，对于提高肝脏的功能很有帮助。

只要每天持续地摄取“花色苷”，肝脏酵素的数值（显示肝功能恶化的数值，即转氨酶值）就会下降。

同时，紫色高丽菜所含有的维生素u也能够提高肝脏的功能。

最好在平时就养成多吃含有“花色苷”以及维生素u的红色蔬果的习惯，藉此预防肝病的发生。

**改善视力，消除眼睛的疲劳** 对于现代人而言，眼睛的疲劳已经变成了不可避免出现的症状。

根据日本方面调查，90%的劳动者时常为眼痛以及眼睛的疲劳所烦恼。

如果对眼睛疲劳置之不理的话，将会导致头痛、肩膀酸痛以及失眠，所以绝对不能忽略。

至于改善眼睛疲劳的方法，最重要的一件事情还是使眼睛休息。

但是对于那些工作异常地忙碌、必须长时间打计算机，或者长时间阅读、盯着电视看的人而言，使眼睛休息可能是很难办到的一件事情。

既然是没有时间使眼睛休息，那就不妨多吃一些紫色番薯、紫色高丽菜，或者是紫色葡萄吧！紫色葡萄等含有的“花色苷”，不但能够很快速地消除眼睛疲劳，同时也能够增强视力。

.....

## <<红色蔬果汁>>

### 编辑推荐

如果您不想得癌症，请多吃红色蔬果！  
完整提供您红色蔬果的营养分及效介绍、红色蔬果汁做法以及治病实例让您一书在手，从此健康又美丽。

受到太阳能源与大地恩泽成长的红色蔬果，含有非常丰富的维生素以及矿物质，不仅能对抗成人病，同时对健康以及美容方面也有很大的帮助。只要每天持续地摄取几种新鲜的红色蔬果，就能提供给身体众多的营养，不仅能够远离各种恼人的疾病，更能使健康与美容更上一层楼。

<<红色蔬果汁>>

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>