第一图书网, tushu007.com

<<每天1杯活力蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<每天1杯活力蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787537556804

10位ISBN编号：7537556806

出版时间：2013-5

出版时间：河北科技出版社

作者：朱前勇

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

前言

现代生活的节奏越来越快，生活和工作压力也逐渐增大，再加上很多人的饮食结构不合理，平时不注重饮食健康，很多疾病就在不知不觉中损害着我们的身心健康。
如何缓解这些问题已经越来越受到人们的重视。
营养学家建议，适量地饮用蔬果汁，不仅能帮助大家缓解上述问题，还能起到强身健体，辅助疾病治疗的功效。
蔬果汁和我们平时吃的蔬菜和水果有什么不一样呢？
为什么它具有这么神奇的功效？
所谓的蔬果汁，就是一种把蔬菜汁、水果汁和其他可食用的植物汁混合在一起的饮品。
和单独的蔬菜、水果相比，蔬果汁对人体的综合清理作用更为显著，能起到1＋1》2的效果。
蔬果汁的作用有很多，但是人们对它并没有太多了解，认为既然平时已经吃了蔬菜和水果，为什么还要放在一起榨汁呢？
这不是很明显的浪费吗？
经过科学研究发现，固体性质的蔬菜和水果进入人体之后，最少需要一小时才能完全消化，再进入到其他器官和组织。
在消化的过程中，肠胃等消化器官会把其中的营养当做提供能量的原料使用，最后能被人体吸收的营养只有很小的一部分。
如果饮用蔬果汁，只需要15分钟左右，其中的营养就会进入血液，大部分被人体吸收。
这一点，是直接吃蔬菜和水果不能及的。
另外，蔬果汁对不同类型的食物在消化过程中可以起到调和的作用，减少腐败物和毒素的产生。
蔬果汁中含有大量的酶，具有很好的水解、氧化还原和分解作用，能促进食物消化。
只有食物被充分消化，才不会在人体内形成垃圾。
除此之外，蔬果汁中还含有叶绿素。
叶绿素在进入人体之后，能帮助清除体内残留的垃圾和毒素，起到清肝清血的作用。
根据自己的身体状况来选择能够调节身体健康的蔬果汁，坚持一段时间之后，许多毒素都能被有效排出，整个人看起来清爽又精神。
这本书详细介绍了每一类人群适合喝的蔬果汁，每一种蔬果汁都将它所需要的材料、制作方法和营养功效进行了细致的说明，有的蔬果汁还配有相关的营养建议和温暖人心的小贴士，让大家喝得更加健康。
看了这本书，不管你是一个不爱吃蔬菜水果的小朋友，或是一个熬夜苦读、背负升学压力的学子，或是一天到晚忙得晕头转向的上班族，还是已经年过花甲的老人，只需要将适合自己的蔬菜和水果放到榨汁机中，就能得到最天然的营养，这么简单的方法你难道不想试试吗？
最后，希望广大读者能轻轻松松，喝出健康好生活！

<<每天1杯活力蔬果汁>>

内容概要

《每天1杯活力蔬果汁》选取了由营养师精心推荐的营养蔬果汁，每一道鲜蔬果汁均采用易于获取的材料，详细介绍搭配做法、保健功效、蔬果食材选购指南以及制作特别提示等，制作起来既简单又省钱，不仅能补充人体所需的维生素和矿物质，还能清理人体内的毒素，逐步改善体质，提高免疫力。《每天1杯活力蔬果汁》让你一天一杯就能轻松喝出健康，抵抗衰老，远离现代文明病！

作者简介

朱前勇，解放军第一五二中心医院妇产中心主任，副主任医师。
1994年开始从事妇产科专项工作，2004年获医学博士学位。
发表论文20余篇，参编学术专著两部，参译学术专著一部。
赵庆新著名中医内科主任医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

第一图书网, tushu007.com

<<每天1杯活力蔬果汁>>

书籍目录

第1章营养蔬果汁为健康加分 天然蔬果最健康 2 不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密 了解体质，让蔬果真正有效 四种体质最适合的蔬果汁 6 魅力蔬果汁的神奇功效 8 自制蔬果汁的小窍门 10 切削蔬果里的大学问 12 制作工具的最佳选择 14 最受欢迎的十大蔬果 16 蔬果保鲜面面观 21 十招教你越喝越健康 23 应季的水果最健康 25 第2章美味蔬果汁让宝宝更荷活力 促消化 宝宝爱吃饭 百合山药汁 32 胡萝卜橙汁 33 樱桃酸奶汁 33 紫苏梅子汁 34 苹果醋柠檬饮 35 蜜瓜酸奶汁 35 雪梨黄瓜汁 36 木瓜柠檬汁37 蜜瓜菠萝汁 37 橙子香蕉鲜奶 38 橘子柠檬汁 39 莲藕荸荠汁 39 解暑热 宝宝睡得香 猕猴桃汁 40 白萝卜生梨汁 41 蜂蜜苦瓜汁41 葡萄酒鲜果汁 42 橙子汁 43 薄荷绿豆汤 43 菠萝番茄汁44 百合葡萄饮45 红甜椒红黄樱桃汁 好营养 宝宝长得快 杏仁露46 草莓汁 47 香蕉奶昔 47 果汁鲜奶48 山药汁 49 草莓奶昔 49 美味蔬果汁精选 香浓紫薯汁 50 核桃花生红枣露 51 香甜玉米汁 52 第3章快乐蔬果汁让青少年更聪明 强体质 精力充沛 芒果橘子奶 54 香酸橘子优酪乳 55 葡萄哈密瓜奶 55 西瓜番茄汁 56 芒果哈密汁57 彩椒柠檬果汁 57 蜜枣黄豆鲜奶 58 胡萝『、橘子奶昔 59 草莓葡萄汁 59 抗压力 补益身心 石榴汁60 猕猴桃奶昔 核桃玉米奶 核桃腰果奶 芹香酸奶昔 大豆杏仁核桃露 63 西瓜雪梨汁64 黄瓜猕猴桃汁 65 蜜桃酸奶昔65 促代谢 头脑聪明 香蕉苹果鲜奶 66 芒果番茄汁67 莴苣酸奶汁67 葡萄白菜香蕉汁 小松菜苹果汁 蜜香椰奶 69 活力蔬果汁精选 双色甜瓜番茄汁 菠萝苦瓜蜂蜜汁 葡萄柚柳橙苹果汁 第4章减压蔬果汁让工作更有激情 整肠消食 排除宿便 南瓜汁 74 草莓大头菜香瓜汁 葡芹菠萝汁 75 葡萄菜花梨汁 76 木瓜鲜奶蜜汁 77 西瓜柠檬汁 桃子苹果汁 三果综合汁 甜瓜优酪乳 消除疲劳 减压力 猕猴桃西兰花汁 80 橘子蜜汁 81 李子鲜奶乳 81 葡萄圆白菜汁82 木瓜菠萝汁 83 百合圆白菜蜜饮 西柚柳橙苹果汁 莲藕柳橙苹果汁 菠萝柠檬汁 8 5 保健身体 补元气 胡萝卜苹果汁 86 香瓜蔬菜蜜汁 87 番茄芹菜柠檬汁 87 苹果苦瓜鲜奶汁 88 胡萝卜蔬菜汁 89 南瓜柳橙鲜奶 89 橘子姜蜜汁 90 胡萝卜优酪乳 91 番茄芹菜汁91 薄荷青柠檬蜜 92 胡萝卜山竹汁 93 草莓酸奶 93 减压蔬果汁精选 西瓜苹果梨汁94 苹果黄瓜汁95 双果双菜优酪乳 96 …… 第5章美丽蔬果汁让女人更年轻 第6章生机蔬果汁让老人更有精神 第7章健康蔬果汁让疾病好得更快

章节摘录

版权页： 插图： 切削蔬果，最好都用专用刀 平时用的菜刀不要用来切水果。
用菜刀切水果是很不卫生的，因为菜刀在切蔬菜或者肉类食物的时候，会接触到上面的寄生虫卵或其他细菌，这些病菌很有可能会残留到菜刀上，这样再使用菜刀去切水果，就会污染到水果，吃下去也一定不利于健康，甚至会造成肠胃不适。
所以还是准备一把切菜刀，一把水果刀比较稳妥。
切蔬果时，最好不要选用铁质的刀。
我们用铁刀切水果的时候，会发现切开的部位有黑色的痕迹。
这是因为蔬果中含有非常丰富的营养物质，和铁接触以后会发生氧化作用，蔬果中的维生素就会被破坏掉，还会严重影响到水果的色泽和香味。
为了防止营养的流失，可以使用不锈钢刀，或者使用陶瓷刀。
陶瓷刀性能稳定，不会和蔬果发生氧化反应，保证了食物色泽和味道不变，是个不错的选择。
安全切蔬果，家中常备三把刀 家中应当备有三把刀：切肉刀、菜刀和水果刀。
其中，切肉刀刀刃锋利，下刀力量十足，主要用来切排骨。
菜刀比较轻便，使用灵活，一般用来切蔬菜以及普通肉类。
切菜的时候，用来固定蔬菜的手指，第一指节要弯曲，第二指节要紧贴菜刀侧面；右手抬刀切菜，每切一下，固定蔬菜的手指就要往后退一下；在抬刀时，刀刃的高度不要超过手指的第一指节，这样就可以避免切蔬菜的时候切到手指。
水果刀主要用来切水果，可以将水果去皮以后再切，这样水果刀就不会在果皮上打滑，发生危险。
但如果不想去皮，那就要将水果清洗干净，切的方法和切蔬菜一样，只是要慢一点。
需要注意的是，不要为了防止切伤手指，而在切蔬果的时候戴手套，这样反而更加容易受伤。
先洗后切，还是先切后洗 当您准备榨一杯新鲜的蔬果汁，或者做一盘美味的水果拼盘的时候，您会先切蔬果，还是先洗蔬果呢？
很多人的习惯都是先将蔬菜切成小段，然后再放到水下冲洗；或者在切好准备烹饪之前在水里过一遍。
其实，这都是不妥的做法，很容易造成营养的流失。
蔬果中所含有的很多成分都是水溶性的，比如，橙子、番茄、猕猴桃等蔬果中都含有丰富的水溶性维生素，切成小块或者切成条状的蔬果如果放到水里清洗，势必会使这些营养物质大量流失。
先洗净后再切成需要的大小，才是正确的方法。

媒体关注与评论

孙俪汤唯领衔女明星热推蔬果汁养颜法美味瘦身蔬果汁，简单喝出S型

编辑推荐

榨汁方便易学，只要3分钟，全部ok ！
自己动手做，安全无毒素，美味卫生放心又省钱！
全家人最实用的蔬果汁大全！
160种高机能蔬果汁，食材简单易买，权威营养食疗顾问推荐配方，打造史上最营养的排毒健康餐！
女性瘦身养颜，男性清肠健体，老人小孩增强免疫力！
三五分钟全家健康喝，每天不重样活力饮！
五色蔬果科学混搭，美味营养加倍升值！
榨汁食用让蔬果更加“ 活性化 ”，红补铁质、绿护眼、蓝抗氧化、白防癌、黄提升免疫力！
1杯蔬果汁，锁定多重营养，健康活力每一天！

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