

图书基本信息

书名：<<清毒素 . 改善體質 . 自然飲食大實踐！
愛喝手作新鮮蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789866247491

10位ISBN编号：986624749X

出版时间：2012-6-1

出版时间：養沛文化館

作者：于智華

译者：李青蓉

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

眾所周知，進入二十一世紀後，亞健康族群的人數在快步調的生活方式下節節攀升。面對自己身體不時亮起的紅燈和警報，該是我們及時調節生活方式和飲食結構的時候了。在飲食方面，生機飲品以純天然、最簡便、最營養的搭配方式出現在飲食結構中，是上班族、育齡婦女、銀髮族均衡飲食中的一大「營養寶物」，儼然已成為一種健康的時尚。據統計資料顯示，成年人每人每日的蔬菜必需量是四百至五百公克，但是實際攝取量卻僅為百分之五十至六十，所以很多人總是想盡辦法要補充蔬果的營養。

如果你是上班族女性，需要常坐電腦前，喝一杯新鮮檸檬蜂蜜汁，不但可以補充維生素C，且有護膚美容功效；如果家中有高血壓患者，每天一杯芹菜蘋果汁便可以鎮定心神、舒緩血壓；如果你是育齡婦女，每天一杯蘋果胡蘿蔔牛奶汁，既有益於眼睛，又可補充鈣質；如果你的老公在應酬中喝醉了，那就榨一杯酸棗仁葛根汁，其清涼利尿的作用即能解酒。

均衡營養的飲食觀念已日漸為人們所接受，多數新鮮的水果和蔬菜含有百分之八十五至九十的水分，是飲食中維生素、礦物質、膳食纖維的重要來源，多吃蔬菜水果不但可降低肥胖的機率、第二型糖尿病的發病率，並能減少罹患口腔、咽、食道、肺、胃、結腸等癌症的危險。

透過食物，可以獲得預防疾病、補充營養、增強體力、改善循環系統、通潤腸道、美容養顏的效果，達到均衡營養、遠離疾病和藥物的目的。

本書要協助讀者在天然的食材中尋找健康的祕方，利用蔬果為健康保駕護航。

你要相信，蔬果不僅是天然的保養品，也是難能可貴的藥劑！

內容概要

100道強身健體、養顏美容的蔬果汁，讓疾病永離身，窈窕一身輕！

行政院衛生署國民健康局提倡「一日五蔬果」，一份一百公克，三份蔬菜，二份水果，為一般人一天攝取最低量。

多吃蔬果，可以提升免疫力，預防感冒，促進血液循環。

以蔬果榨汁，可以改變體質，增加飲食的食用量，對於腸胃不佳的人來說是最好吸收營養的方法。

每天一杯現榨蔬果汁，以蔬菜與水果比例二：一，並且連渣一起吃，可以預防疾病，養顏美容，排除毒素、健康瘦身，因為對抗疾病最重要是「免疫力」，而最快速提升免疫力的方法，就是蔬果汁！

蔬果汁中含有大量的抗氧化物質，更可以幫助體內代謝，增強細胞的活力及抵抗力。

本書100道健康蔬果汁，有提神醒腦的「山藥蘋果優酪乳」、緩解焦慮失眠的「蜂蜜紅棗汁」、抗癌的「木瓜汁」、排毒減重的「荔枝蘋果汁」、美白的「葡萄檸檬汁」，餐餐讓你擁有美味及好氣色，健康不生病。

本書特色．改善體質蔬果汁，增加身體自癒力．對症蔬果汁，強身健體，增加抵抗力．瘦身美容蔬果汁，享受排毒好自在

作者簡介

于智華女，畢業於長春中醫藥大學藥學專業，對營養學頗有研究，獲國家三級公共營養師證。愛好讀書寫作，曾在雜誌發表過不少文章。

審定者簡介李青蓉【學歷】臺北醫學大學保健營養學系碩士【現任】臺北醫學大學附設醫院營養室營養師兼組長【經歷】林口長庚醫院新陳代謝科營養師【著作】《100防癌健康餐》、《有鈣最健康》、《瘦美人廚房》、《調經湯水》、《兒童減重食譜》、《上班族活力蔬果汁》、《曲線窈窕蔬果汁》等。

持有營養師、藥師及丙級廚師證照，並參與多本雜誌及書籍的著作，常受邀請參加各類的營養宣導活動，並主辦多次的營養教育課程。

書籍目錄

推薦序序文 以蔬果汁補充每日所需營養Part1蔬果汁中隱藏的健康祕密神奇的蔬菜、水果及豆類蔬果汁營養素解析健康蔬果汁的力量巧妙地鎖住蔬果汁營養如何選擇蔬果汁製作食材Part2奇特的蔬果汁，強健你的體質攝取蔬果、堅果豆類營養，增強體力不同體質的蔬果汁配方 解酒蜂蜜橄欖汁【緩解酒後頭痛煩渴】紅糖蘿蔔汁【解酒毒】香蕉優酪乳【緩解酒後神經緊張】芹菜蘋果汁【緩解酒後胃腸不適】 解菸檸檬胡蘿蔔汁【保護氣管?預防感冒】奇異果杏桃冰砂【增強排毒力】蜂蜜梨子汁【改善呼吸和肺功能】菠菜汁【提高免疫·清潔腸道】 解頭痛梨子蓮藕汁【緩解頭痛·生津潤燥】山藥蘋果優酪乳【提神醒腦】芹菜香蕉冰砂【降血壓·保護神經系統】地瓜胡蘿蔔韭菜汁【緩解頭痛】 調理腸胃蜂蜜高麗菜冰砂【緩解胃潰瘍及十二指腸潰瘍】蘋果優酪乳【緩解便秘】消除疲勞蜂蜜柚子葡萄汁【緩解疲勞】草莓優酪乳【緩解眼部疲勞】蘋果萵苣鳳梨汁【緩解疲勞及神經衰弱】山藥椰奶汁【緩解孕期疲勞】 好眠蜂蜜紅棗汁【緩解焦慮失眠】核桃豆漿【緩解腎虛失眠】蓮子百合銀耳汁【緩解病痛失眠】 增強體質蜂蜜胡蘿蔔汁【補益脾胃】蘋果橘子薑汁【緩解體質虛弱】山藥蓮子汁【補益脾·肺·腎】 增強腦力核桃芝麻豆漿【改善腦循環·增強思維敏銳度】杏仁核桃豆漿【提高工作效率】 健康小站 不同體質，不同的蔬果汁選擇Part3專屬蔬果汁，對症預防病症蔬果汁搭配，生病不累對症各類疾病的蔬果汁配方 生活習慣病芹菜奇異果汁【降血壓】檸檬草莓冰砂【降血壓·美白】木瓜優酪乳【提高免疫力】辣椒薑汁【降壓·降血脂】西瓜冰砂【利尿解酒·促進代謝】蘋果奇異果汁【預防憂鬱症】枸杞木耳豆漿【降低膽固醇】 調理腸胃肝脾西瓜黃瓜冰砂【利尿·護腎】葡萄鳳梨汁【清潔消化系統】蜂蜜香蕉蘋果汁【預防便秘】橘子薑汁【健脾開胃】葡萄柚芒果汁【促進消化】檸檬山楂汁【健胃消食】蜂蜜木瓜冰砂【護肝】番茄花椰菜汁【預防胃癌】蜂蜜蓮藕汁【補益肝脾胃腸】 女性疾病蘋果鳳梨薑汁【緩解經痛】蜂蜜香蕉牛奶汁【緩解經期煩躁焦慮】紅棗汁【益氣補血】檸檬番茄蘋果汁【消除疲勞】櫻桃冰砂【抗貧血】蓮藕汁【預防產後出血】葡萄紅棗汁【緩解神經衰弱】海帶汁【預防乳腺增生】玉米紅豆豆漿【補血利尿·消水腫】防癌辣椒胡蘿蔔薑汁【排毒·增進食欲】奇異果鳳梨蘋果汁【防癌·補充營養素】花椰菜高麗菜汁【防癌·補充營養素】柳丁鳳梨汁【清理腸胃·防癌】哈密瓜牛奶汁【抗癌·增強免疫力】蘿蔔冬瓜汁【防癌·清熱生津】蘋果綠茶冰砂【防癌·美容養顏】木瓜汁【抗癌】青椒西芹油菜汁【潤腸·增進新陳代謝】黃瓜西瓜冰砂【消暑解渴·防癌】 其他疾病芒果汁【止吐·止咳】胡蘿蔔柳丁冰砂【消除炎症·幫助細胞再生】櫻桃汁【緩解痛風症狀】水梨胡蘿蔔汁【清熱去火】南瓜豆漿【前列腺疾病】葡萄冰砂【緩解低血糖】榴槤牛奶汁【消炎抗水腫】蜂蜜香蕉汁【防止便秘·治療痔瘡】 健康小站 防癌蔬果的共同特點Part4巧喝蔬果汁，瘦身又養顏喝出苗條，喝出玉顏瘦身養顏的蔬果汁配方 瘦身*清體之排毒荔枝蘋果汁【排毒減重·美容養顏】覆盆子優酪乳【瘦身排毒】芥菜蘋果汁【排毒·預防便秘】辣花椰菜胡蘿蔔汁【排毒·增強免疫】黃瓜汁【瘦身排毒】* 纖體之消脂大白菜汁【消脂減重】南瓜豆漿【消脂·降血糖】木瓜牛奶汁【健脾消食·瘦身】蘋果鳳梨薑汁【消脂·瘦身】苦瓜綠茶冰砂【減重·消脂】山楂胡蘿蔔汁【減重·消脂】燕麥蘋果豆漿【降低膽固醇】* 補體之食療西瓜菠菜汁【補充營養素·瘦身】芒果柚子汁【消脂·增強抵抗力】蘋果胡蘿蔔汁【瘦身·增強抵抗力】高麗菜芹菜蘋果汁【瘦身·利水】番茄牛奶汁【幫助睡眠】 養顏*美白滋潤草莓香瓜汁【補水·補充營養】香蕉雪梨菠菜汁【美白】青椒白菜番茄汁【調節體內腸道和內分泌】葡萄檸檬汁【美白】鳳梨木瓜冰砂【美白·預防感冒】櫻桃紅酒汁【美白·抗衰老】* 消除色斑酪梨牛奶汁【美白淡斑·補充營養】荔枝優酪乳【排毒·解決內分泌】檸檬番茄汁【美白·抗氧化】柿子桃汁【淡斑美白】紅棗豆漿【紅潤皮膚】* 清除粉刺苦瓜汁【調節內分泌·消暑解渴】西瓜菠菜汁【排毒·滋潤肌膚】胡蘿蔔芹菜汁【排毒·美膚】 健康小站 瘦身養顏，排毒是關鍵

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>