

<<果蔬汁健康只要一小杯>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁健康只要一小杯>>

13位ISBN编号：9787514607093

10位ISBN编号：7514607099

出版时间：2013-3

出版时间：中国画报出版社

作者：刘美罗

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>

## <<果蔬汁健康只要一小杯>>

### 内容概要

《果蔬汁,健康只要一小杯》合理搭配果蔬,让读者通过对水果蔬菜营养价值的了解,结合自己的需要,更好地选择适合自己的果蔬汁。

《果蔬汁,健康只要一小杯》应广大消费者的需求,总结了前人对果蔬汁的看法和功效,精心为读者准备了160多道不同的果蔬汁,并且给出了相应的图片以供参考。

在每道果蔬汁的最后,都相应地介绍了某种水果或是蔬菜对人体的养生功效,以及温馨小贴士,方便读者采纳。

## <<果蔬汁健康只要一小杯>>

### 作者简介

刘美罗，中山大学养生康复专业毕业，后赴法国留学，攻读医学博士，现为国内某著名医疗机构主任医师、营养专家。

从事健康工作多年，并有独到见解，其健康管理理念与方法对很多人产生了深刻的影响，深受大众的喜悦。

## &lt;&lt;果蔬汁健康只要一小杯&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1经典果蔬汁，守卫健康的神奇力量 常见水果对人体的营养价值 / 002 蔬菜对人体的营养价值 / 006 水果的最佳食用时间段 / 008 根据季节选果蔬 / 009 “不时不食”，反季蔬果要少吃 / 013 根据症状选果蔬 / 014 果蔬这样选才有益健康 / 017 细节决定健康——果蔬的食用误区 / 020 果蔬汁这么做才好喝 / 022 宝宝饮用果蔬汁的规则 / 023 PART2美容靓肤佳饮：养颜首在养内，完美肌肤喝出来 纯果汁类——让“美”动起来 / 026 芒果柳橙苹果汁 / 027 西瓜苹果汁 / 028 猕猴桃薄荷汁 / 029 蜂蜜柠檬汁 / 030 西瓜凤梨柠檬汁 / 031 草莓石榴鳄梨汁 / 032 香蕉奇异果奶昔 / 033 猕猴桃香蕉汁 / 034 紫沙果酿 / 035 橙汁酸奶 / 036 柠檬鲜果汁 / 037 纯蔬菜汁类——让你见证奇迹 / 038 芹菜黄苦瓜汁 / 039 西兰花胡萝卜辣椒汁 / 040 芦荟蜂蜜汁 / 041 小黄瓜汁 / 042 胡萝卜汁 / 043 番茄汁 / 044 胡萝卜苦瓜汁 / 045 果蔬混合汁——美容、营养两不误 / 046 番茄橘子汁 / 047 番茄鲜果汁 / 048 胡萝卜苹果柳橙汁 / 049 香蕉芹菜梨汁 / 050 葡萄西红柿汁 / 051 青果薄荷汁 / 052 菠萝芹菜汁 / 053 香菜番茄汁 / 054 柠檬凤梨番茄汁 / 055 西瓜苹果蜂蜜汁 / 056 白萝卜苹果汁 / 057 甘蓝葡萄汁 / 058 枇杷黄瓜汁 / 059 萝卜梨汁 / 060 生姜胡萝卜苹果汁 / 061 胡萝卜苹果汁 / 062 PART3祛斑除痘佳饮：拯救触礁的肌肤，独享鲜榨好生活 祛斑——脸卜不再是“星光点点” / 064 橘香甜汁 / 065 芹菜柚子果菜汁 / 066 番茄柠檬汁 / 067 柳橙柠檬汁 / 068 番茄紫苏梅汁 / 069 柿子叶果菜汁 / 070 西红柿苹果汁 / 071 草莓柠檬汁 / 072 凤梨油菜汁 / 073 柿子叶菠萝汁 / 074 除痘——只留美丽，不留“痘” / 075 黄瓜木瓜柠檬汁 / 076 生菜李子柠檬汁 / 077 草莓奶昔 / 078 菠萝苦瓜仙女果汁 / 079 枇杷叶汁 / 080 木瓜牛奶汁 / 081 鲜桃牛奶蜂蜜汁 / 082 菠菜苹果奶昔 / 083 无花果汁 / 084 PART4抗衰消疲佳饮：青春活力果蔬汁，营养生活百分百 抗衰老——女人年轻的秘诀 / 086 木瓜柠檬汁 / 087 柳橙凤梨汁 / 088 胡萝卜菠菜汁 / 089 火龙果汁 / 090 莲藕橙汁 / 091 南瓜汁 / 092 柿子叶葡萄柚汁 / 093 枸杞柠檬汁 / 094 葡萄酸奶 / 095 火龙果蜂蜜奶昔 / 096 消疲劳——做有活力的自己 / 097 水蜜桃综合果汁 / 098 荠菜西瓜汁 / 099 西瓜番茄汁 / 100 苹果香蕉芒果汁 / 101 枸杞蒜饮 / 102 大蒜胡萝卜汁 / 103 苦瓜汁 / 104 桂圆汁 / 105 菠萝柳橙汁 / 106 李子汁 / 107 桑葚汁 / 108 ..... PART5补脑聪慧佳饮：健脑益智找果蔬，易学易做更营养 PART6减肥瘦身佳饮：选对果蔬汁，要瘦就瘦一辈子 PART7祛病强身佳饮：了不起的对症食疗方，美味又祛病 PART8特效调理果蔬汁：特殊人群的果蔬汁，驱走疾病的隐患

## <<果蔬汁健康只要一小杯>>

### 章节摘录

版权页：插图：在不同的时间段里，人体对于营养物质的需求肯定是不一样的。比如说，清晨需要提神醒脑的营养，晚上睡觉前则需要安神、镇静的营养元素。如果我们能在合适的时间饮用对应的果蔬汁，就能保证其营养最大限度地被人体吸收利用。一般情况下，蔬菜的食用时间没有太多限制，而水果就不同了。

我们常常听到这样一句话“水果要在饭后半小时再食用”。这主要是为了避免蛋白质、淀粉等物质阻碍果糖的消化吸收，从而使得水果中的营养得不到快速吸收而流失。

但是也不能一概而论，只有根据每一种水果的特性，选择合适的时间进食，这才是最科学的理念。

其一，香蕉中含有丰富的钾元素，可以起到保护心脏和肌肉的作用。

要知道，钾能很快被人体吸收，所以餐前食用比餐后食用更有吸收效率。

其二，红枣中含有的大量维生素C，在空腹状态下食用，更容易被人体吸收。

其三，葡萄里含有大量的葡萄糖，葡萄糖进入人体后，会被迅速吸收。

在餐前食用，可降低对脂肪的摄取量，起到减肥的效果，对于肥胖者或者渴望减肥的人很有好处。

其四，菠萝中含有丰富的蛋白酶，饭后食用可以帮助食物的分解，有助于消化。

其五，山楂里面含有多种成分的果酸，比如酒石酸、柠檬酸、山楂酸等等，在饭前食用，可以帮助消化食物，避免腹胀感，增进食欲。

果蔬在我国十分丰富，并且种类繁多，一年四季都有果蔬上市。

一年四季，吃什么果蔬，怎么吃，其实都是有讲究的，吃好了，养生防病；吃不好，伤身害病。

春夏秋冬，每个季节有其气候特点，只有根据不同的气候特点选择合适的果蔬作为食材，才会对身体有所帮助。

春天是万物复苏的季节。

人们再也不用忍受大棚温室中那些昂贵的蔬菜，也不必去购买那些去年就采摘下来的水果了。

这个季节，不管是南方还是北方，一些应季瓜果蔬菜都已经陆续上市了。

但是，值得注意的是，蚊虫细菌也随着逐渐变暖的气温开始肆虐。

所以在这段时间里，有很多人容易感冒、发烧、过敏。

专家建议，在这个季节我们应该选择以维生素、无机盐为主的果蔬。

只有这样的物质才可以增强我们对外界细菌的抵抗能力，才不会容易生病。

## <<果蔬汁健康只要一小杯>>

### 编辑推荐

《果蔬汁,健康只要一小杯》为了方便读者制作出更好喝的果蔬汁,不仅仅是介绍了果蔬汁的制作方法和功效,连同果蔬的挑选方法、不同季节应该选择怎样的果蔬,并且对于不同的人群该喝什么样的果蔬都一一作了详细的介绍。

相比其他同类书而言,《果蔬汁,健康只要一小杯》所推荐的果蔬汁更健康、省时、方便、时尚,养生功效更具体,具有更强的可操作性,让读者一看就懂,一学就会。

<<果蔬汁健康只要一小杯>>

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>