

<<营养对症蔬果汁230道>>

图书基本信息

书名：<<营养对症蔬果汁230道>>

13位ISBN编号：9787533530037

10位ISBN编号：7533530039

出版时间：2007-9

出版时间：福建科技

作者：周薇丽

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>

<<营养对症蔬果汁230道>>

内容概要

现在的人们，饮食大都不均衡，大多数的人是弱酸性体质。体质的酸碱性，取决于人体摄取酸碱食物的多寡，食物的酸碱性取决于食物所含矿物质的种类。偏酸性的体质容易罹患现代文明病，如过敏、高血压、高脂血症、糖尿病、心血管疾病等。本书能帮助读者明了自己身体的体质属性，对症选择蔬果汁，一天一杯，轻松喝出健康与活力。

<<营养对症蔬果汁230道>>

书籍目录

对症选果汁，喝出健康与活力分辨体质，对症食疗制作新鲜蔬果汁的秘诀——挑选、清洗、保存、分切Part 1 20种必需营养素对照食补蔬果汁55道 维生素A A多多蜜瓜汁 维生素A葡萄香 维生素A香草汁 维生素B1 B1多多香豆汁 维生素B1杂果汁 维生素B2 B2多多果粒汁 维生素B2综合果奶 维生素B2香菜汁 烟酸 烟酸多多果菜汁 烟酸综合果汁 泛酸 泛酸多多果菜汁 泛酸综合酵素汁 维生素B6 维生素B6综合汁 B6多多豆奶汁 叶酸 叶酸多多蔬果汁 叶酸菠萝西芹汁 维生素B12 B12多多豆奶 维生素C 维生素C香草汁 维生素C香果汁 C多多山粉圆 草莓果奶 哈密瓜菠萝奶酪 维生素D D多多果菜蛋蜜汁 D多蛋奶草果饮 美味D香草牛奶 维生素E E多多果菜汁 维生素E综合果汁 维生素E坚果奶 维生素K K多多番红汁 维生素K蔬蜜汁 维生素K番茄汁 生物素 生物素多多果汁 生物素南瓜奶 生物素木瓜汁 矿物质钠 钠多多果菜汁 钠综合苏打 坚果牛奶汁 矿物质钾 钾多多果菜汁 综合果奶 百果汁 矿物质钙 钙多多果菜汁 钙综合果汁 钙香薄荷饮 矿物质磷 磷多多果菜汁 草莓枇杷汁 磷香柠檬汁 矿物质铁 铁多多紫奶 好气色综合果汁 铁质蔬果汁 矿物质镁 镁多多腰果奶 综合乳酸果奶 西瓜蜜梨汁 矿物质锌 锌多多果菜汁 三色综合果汁 芋薯香草汁Part 2 17类现代文明症对抗保健蔬果汁58道 调节内分泌失调 樱桃果奶 人参热饮茶 促进生长防治骨质疏松 橘子木瓜优酪乳 清新蜜桃汁 香草奶蜜 强肌健体抗疲劳 香草酸奶 薯泥杂果饮 洛神花蜜 提高免疫力 菠萝果菜汁 红萝卜芭乐果汁 酵母菌香草汁 抗感冒消咳嗽 清新果菜汁 红萝卜菠萝汁 菠萝香草汁 养胃消食滞 苜蓿芽香浮汁 优格酵素橙汁 椰香草汁 健肠防痔疮 蔬果汁粒多多 菠萝香芹汁 红番茄蔬菜汁 滋阴补阳调节激素失衡 南瓜椰奶 覆盆子牛奶饮 丰胸酵母奶 成长酵素饮 美自抗皱红润肤色 熟蛋瓜果奶 菠萝柠檬杨桃汁 芦荟蜜蔗汁 强肾防水肿 番茄西瓜蜜汁 瓜瓜多果汁 芦笋蔬果汁 安神助眠 安神果菜汁 蛋黄素果菜汁 蜂蜜姜汁汽水 降血脂降胆固醇 果菜汁多多 紫李蜜枣红汁 蜜柚果纤汁 减轻忧郁，振奋精神 彩虹鲜果多多 草莓薄荷办打 甜蜜蜜瓜果奶 改善不良体质 御寒补气热饮 清凉去燥果菜汁 清心果茶 调整酸性体质 番茄甘蜜汁 蜜蔗蔬菜汁 果菜综合酸奶 除烦减压 香芹菠萝蜜蔗汁 清凉减压蔬果汁 彩蜜果菜汁 去燥消暑 保健综合果汁 红莓健康汁 阳光果菜汁 紫奶蔬果汁 香纤蔬果汁 香蕉葡萄炼乳冰沙 菠萝酸奶酵母冰沙 杞汁椰果蒟弱冰沙 哈密瓜优格冰沙 草莓养乐多冰沙Part 3 20大特殊人群体质调整蔬果汁68道 整天坐着不动的上班族 翠玉护眼果菜汁 胡萝卜综合果汁 高纤营养果菜汁 需健脑健体的学生族 好胃口蔬果汁 香莓运动饮料 金橘蜜瓜山粉圆 每天熬夜的夜猫族 苜蓿甜菜果菜汁 香橙木瓜汁 香草薄荷果奶 家务繁忙的主妇族 芝麻椰奶蜜果 红枣养身蜜汁 好气色蔬果汁 讨厌吃蔬菜水果的肉食族 消脂果菜汁 低卡碱性综合果汁 高纤香草汁 成长发育中的青少年族 洛神花优格蜜奶 紫奶花香蓝莓 红豆紫米优酪乳 成长高钙蔬果汁 吞云吐雾的烟瘾族 芳香果菜汁 桂花热饮 柑橘蜜饮 四处奔波的铁马族 红苋蔬果奶 葡萄季芹汁 蜂蜜香草汁 嗜喝咖啡的咖瘾族 杏仁芝麻苹果糊 香苹菠菜果汁 紫洛高钙奶 不时应酣川哟的美酒族 叶绿素果菜汁 木瓜柠檬汁 薄荷香菜汁 天天盯着屏幕的电脑族 神清气爽果菜汁 养眼果菜汁 养身香草饮 三餐当老外的外食族 降火去脂椰汁 翠绿奶菜汁 粉红养身饮 容易手脚冰冷的经痛姐妹族 蔬果养身热饮 补血综合果汁 精气养神汁 压力大别匀神的头痛族 樱桃香菜汁 酪梨果奶 覆盆子西瓜汁 年老体弱的银发族 五谷杂粮果菜汁 芝麻果酱泥 枸杞葡萄汁 靠声音工作的嗓音族 姜汁热饮 声带保养热茶 护嗓热饮 力争上游的考试族 营养早餐热饮 五谷综合果汁 补脑安神杂果奶 视美白润肤为第一要务的爱美族 抗痘果菜汁 美白综合果汁 清热除毒香果汁 安神美颜蜜芹汁 润肤菠蜜果菜汁 清毒解热苏打水 天山雪莲美白饮 期盼拥有窈窕身材的减重族 低卡蒟弱果汁 瘦身综合果菜汁 草莓低卡奶昔 蓝莓优酪乳 消脂果菜汁 茄红素去脂汁 2~12个月大的BABY族 香橙柳丁汁 葡萄汁 苹果香蕉泥Part 4 21种常见疾病对症防治蔬果汁49道 感冒 菠萝香梨鲜果汁 红莓桑

<<营养对症蔬果汁230道>>

甚葡萄汁 鲜橙苹果汁 菠萝猕猴桃汁 脑血管疾病 蓝莓养乐多 熟柚莱姆蜂蜜汁 心脏
 病 菠萝木瓜草莓汁 紫甘蓝鲜茄汁 糖尿病 苹果蔬果汁 木瓜金橘汁 肾脏疾病 瓜
 果果菜汁 芹菜番石榴汁 肺部疾病 草果菠萝汁 人参补气热饮 香草润肺饮 菠萝薄
 荷果菜汁 葡萄蔬菜汁 肝脏疾病 清肝蔬果汁 木瓜综合酵素果汁 木瓜薄荷果菜汁
 橄榄蔬菜汁 抑郁症 舒畅果菜汁 减压综合果汁 高血压 柑橘果菜汁 蓝莓香菜汁 肠
 道疾病 高纤果菜汁 西瓜草莓果菜汁 乳腺疾病 覆盆子果菜汁 樱桃蔬菜汁 宫颈疾病
 甜瓜葡萄蜜 椰汁胡萝卜 胃部疾病 苜蓿芽果菜汁 橘子木瓜果菜汁 胆囊疾病 金
 橘花椰汁 香味芒果汁 胰脏疾病 甜菜蔬菜汁 香瓜蔬果汁 淋巴系统疾病 苹果果菜汁
 香菜红萝卜汁 血液系统疾病 马铃薯苹果汁 维生素B综合果汁 口腔疾病 叶绿素蔬
 菜汁 番茄西瓜汁 食管疾病 香蕉柠檬果菜汁 苹果马铃薯果汁 前列腺疾病 樱桃蔬果
 汁 菠萝椰汁 鼻咽疾病 胡萝卜蔬蜜汁 茄红素果汁四季蔬菜水果营养素分类及替换表

<<营养对症蔬果汁230道>>

章节摘录

插图：

<<营养对症蔬果汁230道>>

编辑推荐

《营养对症蔬果汁230道》由福建科学技术出版社出版。

<<营养对症蔬果汁230道>>

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>