

<<喝对饮品不生病>>

图书基本信息

书名：<<喝对饮品不生病>>

13位ISBN编号：9787534572685

10位ISBN编号：7534572681

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：192

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>

<<喝对饮品不生病>>

内容概要

本书收集了353款好喝营养的饮品，按照饮品常识介绍、不同的人群、不同的需求、不同的病症等分为四大部分，每一部分再细分为数个小单元，方便读者根据自己的需求选择适合的饮品，掌握饮品的一些基本常识。

书中饮品的搭配经过权威营养专家审核，使您不仅能喝到美味，还能喝出健康。

<<喝对饮品不生病>>

作者简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗

<<喝对饮品不生病>>

书籍目录

Part 1 每日一饮，健康多一点 DIY果蔬混合饮料知多少 1. 自制蔬果汁，美味更营养 2. 蔬果汁的七大好处 5. 告诉你蔬果汁常用的知识 咖啡与健康的问与答 1. 喝咖啡是否影响睡眠 2. 咖啡会引起钙质流失吗 5. 咖啡是否要趁热喝才正确 4. 咖啡是美容杀手吗 澄清饮茶十一大误区 1. 隔夜茶能喝吗 2. 喝浓茶好吗 5. 隔年茶能要吗 4. 红茶不如绿茶吗 5. 茶饮料可以代替茶水吗 6. 嚼茶根有益吗 7. 喝新茶最好吗 8. 头遍茶能喝吗 9. 空腹喝茶好吗 10. 饭后应立即喝茶吗 11. 经期可以喝茶吗Part 2 不同族群饮品各不同 忙碌上班族 白梨西瓜苹果汁 哈密瓜柳橙汁 苹果青提汁 葡萄柠檬汁 香蕉优酪乳 清爽蜜橙汁 杨桃蜂蜜汁 玫瑰清心茶 茉莉鲜茶 莲子茶 糯米红茶 莲花心金盏茶 金莲花提神茶 消除疲劳茶 养心安神茶 玛克兰咖啡 玫瑰浪漫咖啡 皇家咖啡 爱列斯咖啡 压力大的学生族 哈密瓜柠檬汁 葡萄芝麻汁 苹果黄瓜柠檬汁 迷迭香柠檬茶 提神醒脑茶 清香安神茶 醒神舒筋茶 金莲花抗压茶 桂花减压茶 玫瑰茄香花茶 解压罗勒茶 橙花解压茶 醒神天竺茶Part 3 喝出来的好体态Part 4 喝对饮品，赶走小毛病Part 5 喝对饮品，也管大毛病

<<喝对饮品不生病>>

章节摘录

插图：Part 1 每日一饮，健康多一点DIY果蔬混合饮料知多少1.自制蔬果汁，美味更营养时下，市面上的蔬菜、水果的品种相当丰富，你不妨每天抽出一点时间给自己和家人做一杯健康美味的蔬果汁，不仅能享受美味还能排除体内堆积的毒素和废物、补充维生素及微量元素，一举两得，何乐而不为呢？

鲜榨蔬果汁，营养很不错鲜榨果蔬进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素，如铅、铝、汞等重金属和自由基等排出体外，因此有解毒排毒、净化机体的作用。

此外，它还具有促进消化、增进食欲、美白肌肤、健美减肥的作用。

对于病人、老年人和婴幼儿来说，其胃肠功能较弱，胃肠蠕动缓慢，肠内乳酸菌较少，食物残留在胃肠中难以消化，导致营养成分的吸收效果不佳，通过喝果汁来补充膳食中营养成分的不足是非常适合的。

成年人如果不能保证合理膳食，喝些果汁可以适当补充一些营养。

蔬果搭配有讲究选择蔬菜时，一般能生食的皆可榨汁饮用，而豆角、土豆等不能生食的则不宜采用。

最好选用当季的蔬菜和水果，一般常用的有胡萝卜、黄瓜、芹菜、莴苣、西红柿、苹果、香蕉、菠萝、桃、哈密瓜等。

加工蔬果汁一般可以根据自己的口味将不同的蔬菜和水果自由组合，选用两三种不同的水果、蔬菜，每天变化搭配组合，可以达到营养物质吸收均衡。

但最好要保证胡萝卜、黄瓜、芹菜、苹果的量是比较多的，因为它们含有对人体有益的抗氧化成分。

<<喝对饮品不生病>>

编辑推荐

《美味活力饮:喝对饮品不生病》编辑推荐：1杯饮品就能轻您的烦恼，轻松喝出健康、美丽！
增强免疫力，祛病，排毒，抗衰老，改善亚健康，纤体，养颜，防癌。
4大类353款天然美味饮品，根据不同人群、不同需求、不同症状分类，让您任意选择。
原料易得，制作方便，最实用的家庭DIY饮品完全手册！

<<喝对饮品不生病>>

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>