

<<健康是喝出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康是喝出来的>>

13位ISBN编号：9787538436891

10位ISBN编号：7538436898

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：西木 编

页数：232

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>

## <<健康是喝出来的>>

### 内容概要

人体的60%左右是水。

缺水2%以上，你会口渴；缺水10%以上，你会烦躁得病；缺水超过20%，生命会有危险。

喝的好则身体60%就会好，喝的不好则身体60%就会出问题。

水的最佳来源是天然矿泉水、过滤的纯净水和新鲜的榨果蔬汁。

新鲜果水汁不仅提供充足的水分，而且提供丰富的营养，包括维生素、矿物质、酵素和抗氧化剂等，并且有助于超过40%的癌症病人康复治疗。

著名的格森疗法的最主要内容之一就是：让癌症患者每天喝13杯鲜榨的无农药果蔬汁，其成功率高达42%。

果蔬汁既然有可以战胜癌症的可能，攻克其他慢性病的效果自然不错，对亚健康人群来说，更是不错的饮食选择。

事实上，果蔬汁疗法是我在《营养革命II》中所倡导的生食疗法中的一个部分，可以预防和治疗包括消化不良、便秘、皮肤问题和免疫力低下等数十种疾病。

应用果蔬汁疗法，一般需要坚持28天到4个月，才会有不错的效果。

我指导的很多人在饮用果蔬汁28天后，每个人的体质都得到了明显的改善。

## <<健康是喝出来的>>

### 作者简介

西木博士： 美国明尼苏达大学博士，师从两位诺贝尔奖得主，著名减肥专家，健康管理专家  
中国保健专家委员会副主任委员，北京大学中国医药经济研究中心高级研究员，畅销书《营养革命》丛书作者  
北京电视台、湖南电视台、北京人民广播电台、人民网、新浪网、中国保健、健康时报，健康之友和妈咪宝贝，网易女性频道等数十家媒体受访专家、专栏作者、特约减肥专家。

## <<健康是喝出来的>>

### 书籍目录

第一章 与果蔬汁亲密接触果蔬汁对我们的身体大有好处果蔬汁可提供快速吸收的营养使果蔬汁营养最大化制作果蔬汁的用具常用材料的营养分析果蔬的存储第二章 香茶与健康的对话茶对我们的身体有哪些好处使茶的营养最大化饮茶用具的选择花草茶材料的功效第三章 揭开咖啡神秘面纱咖啡对我们的身体有哪些好处煮咖啡的方法第四章 与小症状道声再见消化不良头痛口腔炎腰酸背痛腹泻眼睛疲劳肩臂痛便秘浮肿缓解疲倦失眠减轻体重缓解压力压力宿醉吸烟食欲减退暑热脱发晒斑皮肤松弛青春痘色素沉着指甲营养不良头发干枯咳嗽气喘躁郁症痛经月经失调口干口腔异味痛、牙龈出血鼻腔酸痛出血胸闷、胸痛腹胀视图模糊关节活动异常皮肤瘙痒盗汗胃痛第五章 突破常见病的威胁第六章 乖宝宝喝出健康来

## <<健康是喝出来的>>

### 编辑推荐

选择果蔬食材的最佳顺序是：有机果蔬、绿色果蔬、无公害果蔬和普通果蔬。应该以天然果蔬汁为主，尽量控制在果蔬汁中添加糖类、乳制品或中草药的量。当然，果蔬汁不能代替鱼类、蛋类和肉类等富含优质蛋白和脂肪的食品。我倡导健康饮用，有节制的适当饮用，而不拿这种饮品当成水来喝。而且喝不同的饮品，要讲究不同的方法。

尽量用纯净水直饮、做饭、稀释果蔬汁、泡茶和冲咖啡。你会发现，这不仅安全健康，并且口感甜醇，不会产生茶垢和牙垢。饮料不能代替水，更不能代替果蔬汁。此外，茶和咖啡等刺激性饮料需要根据自身情况，控制饮用。

<<健康是喝出来的>>

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>