

<<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787539049137

10位ISBN编号：7539049138

出版时间：2014-1-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：〔日〕植木桃子

译者：鲁雯霏

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>

## <<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

### 内容概要

如果你的身体出现下列症状，请饮用酵素蔬果汁改善体质：面部斑点和小细纹增多、身材臃肿、长期便秘或腹泻、常感疲劳、易感冒、胆固醇偏高……

每天1杯酵素蔬果汁，身体的变化很惊人！

排便好通畅！

皮肤白皙水嫩！

体质增强，由内而外与众不同！

酵素是人体进行生命活动时必不可少的营养素，也是保持身体健康、抗衰老的关键所在。

每个人体内都能产生一定量的酵素，但我们也无时无刻不在消耗它。

特别是随着年龄的增长，人体内的酵素会越来越少。

人体长期缺乏酵素，甚至会导致高血压、糖尿病、肾病、癌症等重大疾病。

日常随处可见的蔬菜和水果就能够提供大量的酵素，蔬果汁能让蔬菜、水果中的酵素“毫发无伤”地充分被人体吸收，既可以使人获得均衡、充足的营养，又有助于人体吸收、消化。

针对身体出现的种种问题，以7天为一个周期，每天饮用酵素蔬果汁，可以有效调理体质，让身体恢复年轻态。

长期饮用酵素蔬果汁，可以轻松达到美容减肥、保健养生效果。

本书由日本著名国际中医药膳管理师和营养专家植木桃子所著，一经上市就风靡日本。

书中分别介绍了酵素蔬果汁所需果蔬的营养成分、对人体的有益作用及具体制作方法。

针对不同需求，如滋润肌肤、赶走便秘、促进睡眠、控制胆固醇、消除疲劳等方面，列出了162种酵素蔬果汁秘方，细致入微地全面介绍了酵素蔬果汁的功效及制作方法。

食材购买容易、制作过程简便、果汁美味可口。

用酵素蔬果汁打造冻龄美肌、改善易胖体质、增强自身抵抗力、缓解身体疲劳、预防生活习惯病！

当前全球最受追捧的“酵素”，赵薇、黄晓明、林依晨……都在吃！

缺了它，你就容易老、长得胖、常生病、睡不着！

## <<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

### 作者简介

〔日〕植木桃子：料理研究家、管理营养师、国际中医药膳管理师、国际中医师  
以“用饮食呵护健康”为信念，在烹饪教室、杂志、书籍等各种媒体上为大家介绍营养丰富的美味佳肴，在日本备受追捧，尤其在谷物和中医营养学方面造诣颇深。

### 主要著作

《单身生活的101种汤品》《教你做出美味早餐》《每日一款家常菜》《一个人的美味煮菜》《教你做便当随餐汤》《身体喜欢的米酒甜点&饮料》

## &lt;&lt;让你年轻10岁的酵素蔬果汁&gt;&gt;

## 书籍目录

目录	
编者序	
每天1杯酵素蔬果汁为你减龄、减肥、减压	8
引言	
酵素蔬果汁为你带来美丽与健康	10
用酵素蔬果汁来补充现代人必需的营养	
胡萝卜素 番茄红素 花青素	12
叶绿素 维生素C 维生素E	13
食物纤维 钙质	14
酵素+药膳=减龄10岁	
药膳基础知识1 阴阳调和	15
药膳基础知识2 食物的“性格”	16
药膳基础知识3 气、血、津液与五脏	17
制作美味酵素蔬果汁	
酵素蔬果汁的主要材料	18
制作蔬果汁前的必要准备	20
食谱	
part 1 4x4种每日必备的万能蔬果汁	22
必备1 绿蔬果汁	24
必备2 胡萝卜蔬果汁	26
必备3 番茄蔬果汁	28
必备4 柑橘类蔬果汁	30
知识专栏	
让酵素蔬果汁美味的秘诀	32
part 2减肥美体、养颜美容的特效蔬果汁	34
加快新陈代谢，让你自然瘦下来	36
防止暴饮暴食，养成拒绝肥胖的饮食习惯	40
改善肠道环境，每天都轻松	42
安抚肠胃，夜宵蔬果汁	44
知识专栏	
药膳知识之进阶篇	46
提高免疫力，预防癌症	48
激发大脑活性，永葆青春	52
预防生活习惯病，健康长寿	54
关爱腰膝，身体轻盈	56
提高身体素质，延缓衰老	58
清透无斑美肌，这样喝	60
Q弹肌肤，这样喝	64
对抗水肿，这样喝	68
秀发光泽有弹性，这样喝	70
知识专栏	
抗衰老才是美丽健康的基本	
秘诀就是提高代谢功能和解毒机能	72
植木老师答疑时间	73
Part3解决身体不适和各种忧虑烦恼的调理蔬果汁	74

## <<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

- 控制胆固醇, 多喝抗氧化蔬果汁 76
- 预防骨质疏松, 多喝含钙蔬果汁 78
- 预防感冒, 多喝含维生素C的蔬果汁 80
- 缓解更年期症状, 多喝去火蔬果汁 82
- 预防贫血, 多喝补血蔬果汁 84
- 消除疲劳, 多喝补充精力蔬果汁 86
- 赶走便秘, 多喝富含膳食纤维的蔬果汁 88
- 促进睡眠, 多喝含钙、去火的蔬果汁 90
- 减轻压力, 多喝舒缓精神的蔬果汁 92
- 改善怕冷体质, 多喝温性蔬果汁 94
- 滋润皮肤, 多喝滋润蔬果汁 96
- 促进食欲, 多喝开胃蔬果汁 98
- 缓解眼疲劳, 多喝明目益肝的蔬果汁 100
- 减轻肩膀酸痛, 多喝有助于血液循环的蔬果汁 102
- 酵素蔬果汁不可缺少的
- 主要食材及营养一览表 104
- 小白菜番茄 104
- 胡萝卜柠檬 105
- 芦笋鳄梨 106
- 草莓无花果 107
- 橙柿子 108
- 猕猴桃卷心菜 109
- 黄瓜葡萄柚(红色果肉) 110
- 苦瓜茼蒿、油菜 111
- 生姜芹菜 112
- 西瓜玉米 113
- 山药梨 114
- 菠萝蜂蜜 115
- 香蕉甜椒(红) 116
- 青椒葡萄(紫皮) 117
- 西兰花蓝莓、覆盆子 118
- 橘子哈密瓜(红色果肉) 119
- 桃低脂酸奶 120
- 苹果莲藕 121
- 制作酵素蔬果汁的低速螺旋榨汁机 122
- 索引 124

<<让你年轻10岁的酵素蔬果汁>>

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>