

<<果蔬汁+豆浆>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁+豆浆>>

13位ISBN编号：9787811208146

10位ISBN编号：7811208148

出版时间：1970-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：赤星多美子

译者：曹茹苹

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+豆浆>>

### 前言

作为当代的都市人，尤其是对自己要求极高的女性，既要在职场上有一番作为，也要在家庭里扮演不能取代的角色，你是否希望在百忙之中仍能挤出时间，保证自己拥有苗条的身材和让人妒忌的完美肌肤？

不要以为这是“不可能的任务”，更别抱怨那只是“有钱”和“有闲”女人的特权，只要你按照本书的指导，便获得简易而高性价比的美体方式。

蔬菜和水果在都市人的餐桌上，通常只是扮演配角，其实这是我们一向的误解——每天喝一杯由蔬果汁和五谷豆浆构成的美体饮料，便能获取人体所需的大部分维生素和矿物质。

更难得的是，通过实践证明，这种饮料能让大脑发出“我已经饱了！”

”的信号，让你的食欲暂停下来，这比被动地节食能获得更多的愉悦感哦！

五谷豆浆除了仍以黄豆为主角外，添加了大米、小米、小麦仁和玉米碴，含有丰富的蛋白质、氨基酸、微量元素和膳食纤维，营养均衡全面，非常利于人体吸收。

把以上五种食材放到全自动豆浆机杯体中，一按键，十几分钟就自动制成五谷豆浆。

蔬果汁是把蔬菜和水果一同榨汁，你可以参考本书第3章的蔬果汁食谱，也可以自由搭配，这个尝试的过程可谓乐趣无穷。

甚至使你冰箱里的食材几乎都有出场的机会，精打细算的主妇们今后不必再为买菜分量而头疼，因为剩下的蔬菜和水果不再是你们的负担，而是健康生活的好搭档。

至于榨汁后的蔬菜渣，更可以为你的常规菜单增加各种新鲜的变化……

## <<果蔬汁+豆浆>>

### 内容概要

维生素能将人体各种营养素的功能发挥出来，并将碳水化合物、脂质的能量顺利转化，防止体内积存多余的脂肪。

矿物质是构成身体的基本素材，有维持、协调身体机能的重要功能。

每天把蔬菜、水果榨成蔬果汁，再配上营养均衡全面的五谷豆浆，人体所需的维生素、矿物质、食物纤维都能满足。

保持精力充沛、身材苗条，就从一杯果蔬汁+豆浆开始！

自己搭配水果、蔬菜，还有五谷，口味丰富，乐趣无穷！

<<果蔬汁+豆浆>>

作者简介

作者：（日本）赤星多美子（AKABOSHI Tamiko）译者：曹茹苹赤星多美子（AKABOSH Tamiko），漫画家 / 散文家。

1997年因子宫癌割除了子宫和卵巢，导致四十岁初期就饱受更年期障碍的困扰。

自从喝果蔬汁+豆浆之后，身体机能渐渐恢复，不但自然而然地变瘦，健康状况更是大幅改善！

出版过漫画、散文集等。

译者简介：曹茹苹，自由译者。

译有轻小说“每日晴天”系列、“虫之歌”系列、《西点大百科》、《美味的自炊生活》、《15分钟快写素描——色铅笔篇》等实用书籍。

## <<果蔬汁+豆浆>>

### 书籍目录

序作者序就连我也能减肥成功!彩色漫画神奇的赤星流减肥法!第1章 矿物质豆浆养生减肥法的诞生之谜 赤星流减肥法就是“蔬果汁+豆浆”!更年期是步向女神之路!内科医师的观点1为什么一到更年期就会发胖?第2章 减肥实践奋斗记我的减肥结论专业营养师的观点1对减肥有效的维生素、矿物质,功能是什么?内科医师的观点2维生素、矿物质让人觉得“肚子好饱!”的原因跟你在一起就无法瘦!内科医师的观点3蔬果汁所含的水溶性膳食纤维的功能是什么?专业营养师的观点2豆浆所含的大豆异黄酮是什么?你也做得到的有氧家务运动第3章 神奇的矿物质豆浆养生蔬果汁的食谱赤星流矿物质豆浆养生减肥法的7个基本要点基本的矿物质豆浆养生蔬果汁有这两种 基本的矿物质豆浆养生蔬果汁做法矿物质豆浆蔬果汁的创意菜谱 矿物质豆浆养生蔬果汁Q & A矿物质&维生素食材集 好厉害!不枯黄的蔬菜保存法赤星流的零食建议第4章 “蔬菜渣”的再利用食谱赤星流的20道“蔬菜渣食谱” 内科医师的观点4 蔬果汁富含可预防肥胖的非水溶性膳食纤维!选择工具和清洗方法的小窍门让人忍不住窃笑的肌肤第5章 一试就“哇!”的矿物质豆浆养生减肥法体验集结语一起与肥胖奋战吧!

## <<果蔬汁+豆浆>>

### 章节摘录

插图：第一次成为胖子是在升上高中之后。

追根究底，就是因为运动不足。

初中时我加入了桌球社，但是升上高中加入美术社之后就变得完全没再运动。

因此，我一个学期就胖了4公斤。

高中毕业后，我选择就读设计学校，来到了东京。

此时体重开始缓缓地下降，原因在于饮食习惯的改善。

我不仅自己下厨，而且是以清爽的日式料理为主食。

到了21岁左右，体重降至梦寐以求的49公斤。

之后我实现了成为漫画家的愿望，但是因为工作上的压力以及越来越大的烟瘾，使得体重不断地下降

.....25岁时居然一度瘦到只剩40公斤！

当时的我，几乎像得了“厌食症”一般，一天即使只吃一片吐司也会胃痛，过着这样不健康的生活。

26~28岁。

我体认到只剩下40公斤实在是一件很糟糕的事情，加上身体状况不好，所以为了兼顾不发胖和健康的原则，我开始吃无油的日式料理，自己下厨做饭并且规定一天要吃20种食物。

## <<果蔬汁+豆浆>>

### 编辑推荐

《果蔬汁+豆浆:瘦身新主张》:有效改造易发胖的体质,享瘦就这么简单!

自榨果蔬汁=维生素+矿物质 五谷豆浆=均衡营养 果蔬汁+豆浆·四大好处 1会瘦,而且很简单 2不可思议!食欲自然减少 3更年期肥胖也有效 4肌肤变得光滑细致!连汗毛也消失了 果蔬汁+豆浆·七大基本概念 1喝果蔬汁代替早餐只要在早上将一天所需的维生素、矿物质摄取完毕,之后用餐时的饱足感将截然不同——吃中餐、晚餐时很快就会有“肚子已经饱了”的感觉。

标准分量是400~500ml,不够的话,随意喝到饱也OK!

2最好用榨汁机现榨就像一个星期就把过去一个月的蔬菜量都摄取完了一样。

虽然市售的罐装蔬果汁也可以,不过现榨蔬果汁的维生素和矿物质还是比较丰富。

3喝大量的豆浆可以打造美丽肌肤!豆浆所含的大豆异黄酮与女性荷尔蒙的功效相似,因此能让肌肤状况变好,甚至可以缩小毛孔。

4大量摄取矿物质、维生素就会有饱足感!只要矿物质、维他命的量充足,就算只吃一点点,大脑也会发出“肚子已经饱了”的饱足指令,不用勉强自己就得到只吃八分饱。

5持之以匾是很重要的减肥方法如果不能一直持续下去就没有意义了。

这个减肥方法实在是太简单了,所以不会感到任何压力,轻轻松松就能持之以恒。

6偶尔也可以使用市售的蔬果汁特别忙碌或是到外地出差时,可以将200ml市售的蔬果汁混合200ml的豆浆一起饮用。

因为分量十足,所以到了中午也不觉得饿!

7可以随意自由搭配,好喝又不会腻总而言之就是好喝!就算是多好的减肥法,一旦东西难吃就无法持续下去。

将各种蔬果任意组合搭配,每天喝也不会腻!

<<果蔬汁+豆浆>>

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>