

## <<DIY营养健康蔬果汁>>

### 图书基本信息

书名：<<DIY营养健康蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787535758286

10位ISBN编号：7535758282

出版时间：2009-8

出版时间：谢文静、向媛媛、彭自文 湖南科学技术出版社 (2009-08出版)

作者：谢文静，向媛媛 著

页数：304

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>

## <<DIY营养健康蔬果汁>>

### 前言

每天忙碌的生活，已经逐渐让人们忘记了自然营养才是我们最需要的选择。  
成天与商务套餐和维生素胶囊相伴，单调、苦涩、乏味、缺少营养，眼看着健康直线下降！  
对此，你是不是开始慢慢在烦恼，胶囊够不够吃？  
餐馆的菜营养吗？  
到底怎样才能摄取一天足够的维生素？  
到底如何才能让自己的身体机能如自己的服装一样的漂亮、干净呢？  
不用再抱怨，也用不着再烦恼了！  
其实很简单，拒绝价格昂贵的保养品，挥别各式各样的美容美体医院，告别亚健康。  
在现代金钱与利益关系复杂的社会，要懂得你的健康由你做主，爱健康就要请先疼爱自己！  
各位维生素的忠实拥护者，请不要用高级保养品与色彩鲜艳却可能夺走你青春活力的保健药丸。  
在清晨起床后的10分钟、在午餐前休息的10分钟，你就能轻松榨出一杯鲜嫩的果蔬汁，天然、营养、美味，还有什么理由能让你拒绝它！  
每日只需一杯健康果蔬汁，富含丰富的维生素与矿物质，坚持适当饮用就能让你容光焕发，美丽无限。

爱上健康，我们只需要10分钟！  
正在阅读此书的你呢？

## <<DIY营养健康蔬果汁>>

### 内容概要

每天忙碌的生活，已经逐渐让人们忘记了自然营养才是我们最需要的选择。成天与商务套餐和维生素胶囊相伴，单调、苦涩、乏味、缺少营养，眼看着健康直线下降！对此，你是不是开始慢慢在烦恼，胶囊够不够吃？

餐馆的菜营养吗？

到底怎样才能摄取一天足够的维生素？

到底如何才能让自己的身体机能如自己的服装一样的漂亮、干净呢？

不用再抱怨，也用不着再烦恼了！

其实很简单，拒绝价格昂贵的保养品，挥别各式各样的美容美体医院，告别亚健康。

在现代金钱与利益关系复杂的社会，要懂得你的健康由你做主，爱健康就要请先疼爱自己！

各位维生素的忠实拥护者，请不要用高级保养品与色彩鲜艳却可能夺走你青春活力的保健药丸。

在清晨起床后的10分钟、在午餐前休息的10分钟，你就能轻松榨出一杯鲜嫩的果蔬汁，天然、营养、美味，还有什么理由能让你拒绝它！

每日只需一杯健康果蔬汁，富含丰富的维生素与矿物质，坚持适当饮用就能让你容光焕发，美丽无限。

爱上健康，我们只需要10分钟！

正在阅读此书的你呢？

## &lt;&lt;DIY营养健康蔬果汁&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 打造健康新生活水果，免疫的源泉健康蔬果汁Q&A果汁DIY秘诀水果与蔬菜小百科果汁的同伴打果汁的工具用法维生素与矿物质PART 2 窈窕篇山药香蕉奶昔香蕉西瓜漾西瓜青椒汁膳食纤维——准营养！

有助于消除便秘芹菜黄豆粥香蕉优酸乳冰黄瓜蒲公英粥钾——维持生命不可或缺的必需物质橘姜热饮葡萄汁莲藕苹果汁钙——让骨骼强健的重要元素蜜桃糙米汁木瓜牛奶椰子汁木瓜雪梨鲜奶汁铁——一种能预防贫血的必要元素莴苣莲雾汁柠檬菠萝汁黄瓜蜜汁饮糖类(碳水化合物)——大量补充人体能量樱桃萝卜汁南瓜豆浆混合饮双桃酸奶蛋白质——人体活力的来源莲藕柚子汁苹果蔬菜汁葡萄柚果冻维生素B1——预防疲劳好帮手水蜜桃草莓奶昔芦笋猕猴桃汁青梗菜苹果汁维生素B2——减肥时间看得见芒果椰汁红豆冰西瓜番茄汁菠菜苹果黄瓜汁枸橼酸——有助于增强体力青椒芹菜鲜汁菠萝柠檬果冻青梗菜番茄汁大豆皂草甙、卵磷脂、油酸——能使血路顺畅青椒生菜沙拉汁南瓜柳橙乳酪牛奶饮柠檬葡萄柚汁蔬菜储存不宜过久芦笋芹菜杏仁汁芦笋胡萝卜橙汁青椒苦瓜蔬果汁PART 3 美颜篇李子蜂蜜汁柠檬青柠汽水香蕉木瓜牛奶饮反季节蔬菜要谨慎食用蜂蜜柠檬茶青苹果生菜汁猕猴桃柚子汁瓜果健康清洗好方法黑豆冬瓜浆青椒番茄汁小松菜柠檬蜜腹泻不宜多吃蔬菜青梗菜紫苏桃奶饮春菊芹菜汁胡萝卜蓝莓豆浆饮不能不提的四大黑暗杀手红枣香蕉汁蛋奶炖杨桃双瓜汁天然的解毒药黑豆红枣汤豌豆香蕉牛奶饮卷心香蕉奶汁“绿色蔬菜”健康吃蚕豆芹菜牛奶饮菠菜红薯豆浆饮南瓜芝麻牛奶冰让维生素在蔬菜中长久驻留李子鲜奶汁柠檬莴苣马蹄汁木瓜汁蔬菜营养排列榜豆粉优酸乳饮铁分果汁胡萝卜叶柠檬汁喝豆浆的七种禁忌苹果卷心菜汁彩色青椒汽水柳橙芒果芝麻汁制作冰沙需要注意的苹果杏仁牛奶饮胡萝卜甘蓝汁小松菜胡萝卜汁夏季吃冷饮几不宜榴莲果汁花菜黄瓜汁菠萝青椒奶豆汁PART 4 活力篇芒果柠檬汁荔枝酸奶汁西芹猕猴桃芽菜汁食用甜品最佳时间豆芽汁蚕豆汁豌豆豆浆饮吸烟的人请注意，这些水果对我们的肺有帮助纯杨梅汁杨桃青柠果汁葡萄优酸乳饮冰箱温度太低，水果也怕冷蚕豆香蕉牛奶饮玉米香蕉优酸乳饮草莓奶昔优酪乳常识早知道葡萄红酒汁西瓜汁番茄青椒苹果汁水果蔬菜“八”知道莴苣芹菜果汁番茄洋葱汁草莓椰子饮蔬菜的饮食禁忌逐个来挑番石榴杂锦汁纯芒果汁冰镇杨梅汤不能空腹吃的水果莲藕马蹄汁刺梨粥菠萝樱桃汁抗癌蔬菜全接触白萝卜柚茶柿子柳橙汁西洋菜莴苣汁蓝莓和奶酪有助缓解眼睛疲劳杨梅蜜汁毛豆香蕉豆浆饮柚子茺菁汁感冒了记得别吃西瓜黑豆沙奶昔西洋菜汁茺菁叶柳橙汁吃完水果要记得常漱口冰糖蜜桃猕猴桃芹菜甘蓝汁橘子猕猴桃萝卜汁PART 5 养生篇芒果柳丁苹果汁茺菁葡萄汁柚香甘蓝汁抗氧化的关键物质番石榴西芹汁荔枝柠檬汁青梗菜胡萝卜汁六步提高自身免疫力红枣苹果汁玉米茶鲜荔粥这些食品能提高免疫力龙眼玫瑰果汁甜柿汁花菜薄荷汁降低胆固醇，健康看得见榴莲牛奶汁花菜西洋梨汁菠菜香蕉坚果牛奶汁消除疲劳靠乳酸香蕉黄豆奶昔毛豆番茄汁菠萝香蕉橙冰治疗感冒小配方红豆沙山药麦芽豆浆维生素A果汁想要治疗咳嗽，请用下面的配方草莓樱桃汁龙眼枣泥汁龙眼山芋汁治疗高血压的9个配方毛豆哈密瓜优酸乳番茄姜黄优酸乳饮草莓柠檬汁8种水果可以治疗糖尿病枇杷柠檬汁梨子胡萝卜汁柚子茶解毒用这些玉米刺梨汤菠萝冰香蕉奶昔治疗肠胃病，我们吃这些榴莲芒果冰红薯香蕉杏仁牛奶饮蔬菜猕猴桃汁PART 6 健康篇香蕉生姜牛奶饮柿子橘子冰砂卷心沙拉菜汁预防高血压——减肥很重要红枣南瓜汁西瓜粥小松菜白萝卜哈密瓜汁胃酸过多的人请少吃水果番石榴蜂蜜汁豌豆可可奶昔苹果优酸乳抗衰老物质一定要注意山药番茄优酸乳饮卷心猕猴桃牛奶饮猕猴桃双菜汁用新鲜的水果来呵护你美丽的秀发杨桃汁芹菜香蕉牛奶饮金橘茶想皮肤水嫩有光，水果来帮忙蜜瓜葡萄汁豆芽黄瓜汁红薯豆浆饮解决失眠小帮手——葡萄枇杷苹果汁双橘汁梨汁萝卜糖稀饮治疗痛经榴莲来帮忙李子葡萄汁山楂橘皮饮白萝卜混合汁

## &lt;&lt;DIY营养健康蔬果汁&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：老人如何补充维生素·饮食平衡补充，药物适量辅助，用量切勿过度。

·老年人因肾功能不良，调节钙磷代谢功能明显降低，易患维生素D缺乏症，故老年人需适量补充维生素D。

·常因吸烟、饮酒、手术、心肌梗死等原因引起维生素C缺乏的老年人应该额外补充维生素C，主要表现为牙龈出血、牙齿松动等。

·老年性白内障、更年期综合征患者应适当补充维生素E和维生素B2。

·糖尿病患者服用维生素E可以减少患心脏病和中风的危险，富含维生素C和维生素E的饮食有助于降血压。

·凝血障碍、血液不易凝固或出现老年性紫癜，补充维生素K是必要的。

发生老年瘙痒症时建议服用维生素A、维生素E、维生素B1、维生素B2、维生素B6等。

·但是高血脂者要慎用维生素E。

长期服用维生素E易引起血小板凝集，形成血栓，过量服用还可引起出血、高血压、糖尿病或加重心绞痛。

·肾功能较差的老人不宜多服维生素C，长期超剂量使用维生素C可引起胃酸增多，胃液反流，甚至导致泌尿系结石。

·维生素D过量可致高钙血症，引起厌食、呕吐、蛋白尿、血尿等，严重的可致肾功能衰竭，老年人要特别留意维生素D的摄入。

维生素和蔬菜的关系·维生素不能代替蔬菜。

蔬菜还含有矿物质、微量元素、碳水化合物、纤维素等非维生素类营养成分，营养更全面。

因此，想用维生素制剂代替蔬菜是错误的。

·蔬菜也不能代替维生素制剂。

例如维生素C，不是所有的蔬菜都富含维生素C，水溶性维生素C在洗菜时容易流失，维生素C在烹调时温度过高或加热时间过长会大量破坏，维生素C还容易被空气中的氧气氧化。

身体各部位的症状与维生素的关系若出现口角发红，长期干裂，而且口唇和舌头疼痛，可能是因为营养不良而患上口角炎，多为缺乏铁和维生素B2、维生素B6所造成；长期口臭伴有口腔溃疡、口腔黏膜干燥可能的原因是缺乏烟酸和维生素B6；牙龈红肿出血，伤口不容易愈合，说明缺乏维生素C。

·口部：唇干裂，唇线模糊或嘴唇水肿是唇病的征兆，说明缺乏维生素B2、维生素C、维生素B6。

·唇部：如发现舌头过于平滑、味蕾突起发红或舌尖两侧发黄、发白，说明缺乏叶酸和铁质；舌头红肿、舌苔厚重，说明缺乏烟酸和维生素B6。

·鼻部：鼻子两边发红、油腻、脱皮粗糙，说明体内缺锌和维生素A。

·指甲：指甲出现明显的白线或白点并且容易断裂，说明体内缺维生素A、锌和铁。

·头发：脱发、发丝容易打结，说明缺乏维生素C和铁；头发的色泽变浅、变淡，是维生素B12偏低的信号；头发干枯、皮肤粗糙、记忆力减退，心情烦躁及失眠，说明体内缺乏维生素A；头皮屑很多，说明缺乏维生素B6。

·耳朵：对音响有过敏性反应，说明缺乏维生素B1。

·眼部：在较暗光线下视物不清、眼睛干涩、容易疲劳是缺乏维生素A；眼睛干燥、视力下降、瞳孔散大、对光反应迟钝、眼动时有牵拉痛、眼眶深部有压迫感和痛感是缺乏维生素B1；视力下降、眼睛怕光、流泪、结膜充血是缺乏维生素B2；眼睑、前房、玻璃体、视网膜等部位充血，或白内障是缺乏维生素C。

·四肢：小腿有间歇性的酸痛、出现各种皮肤性疾病、手脚有灼热感觉，是缺乏维生素B1、维生素B2的表现；行动易失衡、身体时有间歇性不定位置痛楚、手指及脚趾酸痛，是缺乏维生素B12。

矿物质的基本概述矿物质，又称无机盐，是人体内无机物的总称。

矿物质是构成人体机体组织和维持正常生理功能所必需的，人体生长发育的六大营养要素之一，也是构成机体组织的重要成分。

从机体组织的建造、修复，到生理代谢，到增强免疫功能，甚至有直接防病治病的作用。

## <<DIY营养健康蔬果汁>>

人的一生中要从各种食物中摄取并保留60多种矿物质，约占人体的4%。

在这60多种矿物质中，含量有多有少，功能有大有小，而在我国居民日常膳食中，较易缺乏的矿物质主要有钙、铁、锌、碘、硒等常量元素。

认识和了解矿物质在人体机能中所占的正确位置，掌握有效的矿物质摄入方法，是身体健康的必修功课。

## <<DIY营养健康蔬果汁>>

### 编辑推荐

《DIY营养健康蔬果汁》：想要将水果通通吃到肚子里，想要将营养完整地吸收，想要变得窈窕动人，就需要先知道果汁怎样吃最能带给我们营养，能够怎样提升我们的身体免疫能力。

美食新热点，健康饮食新做法，完美今夏，第一时间新鲜送达！

小技巧大公开属于你的切身味觉秘密！

无敌健康好吃法，打造健康生活！

超自然主义 无公害蔬果爱上健康，吃出美丽来！

<<DIY营养健康蔬果汁>>

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>