

<<喝得更营养>>

图书基本信息

书名：<<喝得更营养>>

13位ISBN编号：9787543645318

10位ISBN编号：7543645319

出版时间：2008-6

出版时间：时靖、杜勇 青岛出版社 (2008-06出版)

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>

<<喝得更营养>>

内容概要

《喝得更营养:自制果蔬法》内容包括香甜水果汁、清爽蔬菜汁、综合果蔬汁、最适宜女性饮用的蔬菜汁、多种果蔬的搭配等。

在这个适合养生的季节,爱吃会吃的人们开始以最天然、新鲜的果蔬汁来实现健康与美味和谐搭配的传奇。

果蔬汁新鲜又有滋有味,清凉又解渴,含有丰富的有机酸,助消化,还可补充维生素及无机盐,调节体内酸碱平衡。

营养果蔬汁把美味和营养调和起来,简单易做,适合全家饮用。

<<喝得更营养>>

书籍目录

香甜水果汁 水果汁的营养价值 喝新鲜果汁不宜加糖 什么时候喝果汁最合适 哪些人适宜饮用果汁 鲜榨果汁应半小时内饮尽 水果巧清洗 处理蔬果的4大原则 去皮水果的清洗和处理 不去皮水果的清洗 柑橘类的处理 瓜类水果的处理 如何选购榨汁机 火龙果 苹果汁 鲜榨苹果汁 鲜苹果 雪梨汁 苹果香瓜 鲜汁 苹果蜜桃汁 苹果青提汁 苹果综合鲜汁 苹果葡萄鲜汁 蜂蜜苹果汁 葡萄柚苹果汁 苹果燕麦汁 香蕉香瓜 鲜汁 香蕉茶汁 香蕉柳橙汁 香蕉橘子汁 香蕉苹果蜜汁 鸡蛋牛奶香蕉汁 蜂蜜柳橙汁 鲜榨橙汁 柚橘橙三果汁 蜜桃鲜橙汁 橙汁 酸奶香橙木瓜汁 花粉橘汁 鲜榨橘子汁 西柚汁 西柚苹果汁 芒果汁 芒果牛奶饮 芒果椰汁 芒果橙汁 鲜榨西瓜汁 香甜西瓜汁 西瓜茶 清爽蔬菜汁 综合果蔬汁

<<喝得更营养>>

章节摘录

插图：香甜水果汁什么时候喝果汁最合适？

两餐之间或饭前半小时是饮用果汁的最佳时机。

果汁含有多种有机酸、芳香物质和酶类，可刺激食欲，有助于消化。

因此，常常作为早餐前的开胃食品。

既然为了“开胃”，自然不能一饮而尽，一般都是细斟慢品，量也不宜太多。

果汁也可以两餐间饮用，不过目的不在于“开胃”，而在于它的营养价值。

果汁中特别富含钾、铁、硒、铬等无机盐和微量元素，还含有维生素C、胡萝卜素以及多种抗氧化活性物质。

此外，喝果汁还有利于膳食中铁的吸收。

一般谷物中铁的吸收率很低，如大米只有1%，面包也不过3%。

然而，若与富含维生素C的水果或果汁一起吃，铁的吸收率就能提高3-6倍，其营养价值当然不可小视。

哪些人适宜饮用果汁？

应该说，果汁是老少皆宜的饮品，从哺乳的婴儿到耄耋之年的老人都可以饮用。

果汁被认为是给3月龄婴儿补充维生素C必须添加的辅助食品。

然而，也有人不适合喝果汁，如患溃疡病、急慢性胃肠炎的人。

健康人中也会有人喝果汁出现腹胀和腹泻，这是因为果汁中含有不能被消化的碳水化合物引起的。

肾功能欠佳的人，应避免在晚上饮用果汁，否则早晨醒来，很可能会出现手脚浮肿。

鲜榨果汁应半小时内饮尽。

研究人员指出，饮用放置时间超过半小时的鲜橙汁不仅没有什么营养功效，甚至会带来负面作用。

橙汁的健康功能可以说是举不胜举，如喝橙汁有助血管扩张，增强人体免疫力；橙汁能促进胃肠道正常工作，有助于清除随空气和食品一起进入人体内的有害物质。

但是，鲜橙汁放置时间超过半小时，其原有的营养成分和健康功效就会急剧削弱。

饮用橙汁还应注意，不要给橙汁加糖，因为加了糖的橙汁比汽水的热量还要高，糖分也比汽水多。

喝鲜橙汁虽然可以获取丰富的维生素C，但是却吃不到橙子的纤维素及白色橙衣中的维生素B，因此，还是吃新鲜橙子更健康。

<<喝得更营养>>

编辑推荐

《喝得更营养:自制果蔬法》由青岛出版社出版。

<<喝得更营养>>

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>