



这些蔬果汁 彻底改变了我

The Healthy Green Drink Diet

★ [美] 贾森·曼海姆 / 著 何文 / 译 ★

每天一杯可口绿色蔬果汁，
减重排毒、升级健康、焕发活力！

北美销量
超过
250000册！

这些蔬果汁 彻底改变了我

——★ [美] 贾森·曼海姆 / 著 何文 / 译 ★——

Copyright © 2012 by Jason Manheim.

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright ©2016 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01—2014—1071

图书在版编目 (CIP) 数据

这些蔬果汁彻底改变了我 / (美) 曼海姆著; 何文译. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5304-6652-0

I . ①这… II . ①曼… ②何… III . ①蔬菜—饮料—制作②果汁饮料—制作
IV . ① TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 310208 号

这些蔬果汁彻底改变了我

作 者 : [美] 贾森·曼海姆

策划编辑 : 田 恬

出 版 人 : 曾庆宇

出版发行 : 北京科学技术出版社

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

电话传真 : 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱 : bjkj@bjkjpress.com

经 销 : 新华书店

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

版 次 : 2016 年 4 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-6652-0 / T · 866

定 价 : 39.00 元

译 者 : 何 文

责任编辑 : 代 艳

责任印制 : 张 良

图文制作 : 天露霖

邮政编码 : 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址 : www.bkydw.cn

印 刷 : 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张 : 10

印 次 : 2016 年 4 月第 1 次印刷



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

每个人都主宰着自己的健康。

——乔达摩·悉达多

这本书并不是专门为素食者创作的。它也不是写给那些纯素主义者（不吃也不用任何动物产品的人）、生食者、肉食者或者遵循古食法（不吃或少吃经过加工的食品）的人看的。可以说，它是写给每一个人的，无论你的饮食习惯如何。它的目标读者是那些一直在努力寻找管理生活和保持健康的“正确”方式的人，是妈妈、爸爸、孩子、运动员、商人、普通人、皇室贵族、身体不好的人……要想保持健康，关键在于严格控制饮食，对自身健康负起责任并且了解如何使身体达到最佳状态。而要想达到上述目标，最好的办法就是让我告诉你一些你可以掌握的方法。

我们提倡健康饮食是因为我们希望觉得自己健康——充满活力地活着的重要性应该远胜于对长寿的幻想。虽然已有大量研究告诉我们人类可以通过饮食对抗一些疾病（如癌症、心脏疾病、免疫系统疾病等），但是我们不能因此掩盖我们的最初动机——“吃是一种享受”这一简单事实。

本书的书名可能会让人联想到“节食”，但实际上，本书介绍的饮品更像是日常饮食的一种补充。我认为，在自己的饮食中添加“有益”的食物比去除“有害”的食物更容易达到你的目标。无论你是想减肥、与疲劳和疾病做斗争，还是仅仅想让自己更加健康，在饮食中添加一些绿色饮品都会让你逐渐改掉不良习惯，使身体变得更健康。不仅如此，在尝试建立全新的饮食体系的动力逐渐减小后，这个过程也会让你长久地保持健康的饮食习惯。

请记住，本书只有一个简单的目标：**让你每天至少饮用一杯绿色饮品，而且最好在餐前饮用**。这只是一个开始，能否坚持下来在于你自己。我建议你最好每天饮用2~3杯绿色饮品。不过，每天饮用1杯已经是一个不错的开始了。

作者自序

首先，我是一个求知欲很强的人。在保证身体健康的前提下，我喜欢探索那些能够让身体更加健康的方法。多年以来，我学习和研究过的有关饮食和瘦身的方法究竟有多少，连我自己都记不清了。我还是一位持有资格证的私人教练，并且慢慢认识到了怎样做对保持健康有效，怎样做无效。

我于2008年初创办了“健康绿色饮品”网站（www.healthygreendrink.com），记录自己每天饮用的绿色饮品。说实话，我的初衷仅仅是学习如何通过某些关键词在搜索引擎中使自己网站的搜索量排名靠前。总之，这个网站和网站的发展慢慢令我痴迷并且占满了我的业余时间。但是，所有的努力都是值得的。我对健康和瘦身的执着帮助我将这个网站发展成一个公共平台，让我可以分享我的另一个爱好——绿色饮品。

选择一个主题，尽我所能地找出与它相关的所有信息，然后将那些信息变得通俗易懂——这就是我做的事情。

我沉醉于永无止境的学习过程，尽可能地使学到的知识融会贯通，就是为了能与大家分享这些知识。这本书汇集了我多年的心血，介绍了许多对身体健康大有益处的经验和绿色饮品。这些绿色饮品既简单又可口，任何人都可以自己动手制作。

你主宰着自己的健康，就让我告诉你一些你需要了解的知识吧。



目录



1	为什么选择绿色饮品?
6	绿叶类蔬菜
19	水果
22	超级食品
28	甜味剂

30	购买、节约、种植和储存
34	绿色饮品
38	自制绿色饮品
41	榨汁与搅拌



思慕雪

- 47 葡萄梨思慕雪
- 49 苹果覆盆子思慕雪
- 51 健康绿色饮品
- 53 桃子思慕雪
- 55 芒果莫吉托
- 57 草莓补给思慕雪
- 59 草莓石榴思慕雪
- 61 黑莓西瓜思慕雪
- 63 绿色咖啡思慕雪
- 65 芦荟蓝莓思慕雪
- 67 热带阳光思慕雪
- 69 抗氧化薄荷思慕雪
- 71 甘薯派

- 73 甜菜思慕雪
- 75 南瓜派
- 77 疯狂蔓越莓
- 79 薄荷甜瓜思慕雪
- 81 海枣思慕雪
- 83 番石榴鳄梨思慕雪
- 85 绿色营养思慕雪
- 87 萝卜梨思慕雪
- 89 菠萝蜜甘蓝思慕雪
- 91 美国派
- 93 摇滚生菜思慕雪
- 95 番茄萝卜思慕雪



蔬果汁

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 99 | 小萝卜汁 | 125 | 冬季特饮 |
| 101 | 清爽甘蓝汁 | 127 | 黄金美味 |
| 103 | 胡萝卜苹果汁 | 129 | 冰镇薄荷汁 |
| 105 | 红皇后 | 131 | 石榴汁 |
| 107 | 甜菜汁 | 133 | 活力菊苣汁 |
| 109 | 热辣芝麻菜汁 | 135 | 能量补给汁 |
| 111 | 蒲公英柠檬汁 | 137 | 迎春甘蓝汁 |
| 113 | 蔬菜汁 | 139 | 西蓝花清肠汁 |
| 115 | 绿国王 | 141 | 螺旋藻酸橙汁 |
| 117 | 芝麻菜源动力 | 143 | 大力水手潘趣酒 |
| 119 | 绿色清肠汁 | 145 | 芜菁甘蓝汁 |
| 121 | 生姜汁 | 147 | 绿色情人汁 |
| 123 | 芹菜番茄汁 | | |

为什么选择绿色饮品？

绿色通常象征自然、生命、活力、生长、新生、新鲜、和谐、青春、环保、能量、平衡和健康，它本身就是有生命力的。所以，最容易被人体消化的食物是绿色的也就不足为奇了。

但是，正如我前面所讲，这不是一本专门为素食者或纯素主义者所写的美食书。说实话，我个人比较偏爱古食法。无论你现在的饮食结构如何，绿色饮品都能补充你所缺失的营养。幸运的是，这本书不仅适合素食者，还适合纯素主义者、肉食者、遵循古食法以及分区饮食法的人。似乎没有人能否认绿色食品给身体带来的益处。

提供蛋白质

首先，让我们把那些“我需要蛋白质”的论调放在一边。你是否吃肉无关紧要，因为植物能为身体提供所需的所有蛋白质，无论你以前是否听说过这个说法。根据美国医学研究所的报告，每个成年人每天对碳水化合物、纤维、脂肪、脂肪酸、胆固醇、蛋白质和氨基酸的需求量各为50 g左右。有个办法能够保证这个摄入量，那就是保证饮食中蛋白质的含量达到10%~20%。

蛋白质是由20多种氨基酸组成的，其中有9种氨基酸是人体必需的，因为我们的身体不能合成这几种氨基酸，必须从食物中获得。你可能听说过动物蛋白是完全蛋白质^①，植物蛋白是不完全蛋白质，但是这个说法并不准确。根据同一份报告的观点，如果9种必需氨基酸按照下述比例存在于某种蛋白质中，那么这种蛋白质就是完全蛋白质。

^① 完全蛋白质指含有的必需氨基酸种类齐全、含量充足、比例适当，能够维持生命和促进生长发育的一类蛋白质。

色氨酸	0.7%	苏氨酸	2.7%	异亮氨酸	2.5%
亮氨酸	5.5%	赖氨酸	5.1%	缬氨酸	3.2%
精氨酸	1.8%	蛋氨酸+胱氨酸	2.5%	苯基丙氨酸+酪氨酸	4.7%

大多数绿叶类蔬菜含有这9种氨基酸，只不过其含量达不到上述比例，所以这些绿叶类蔬菜中的蛋白质还不能称为完全蛋白质。不过，由于大多数人食用的食物种类多样，而且我们即将制作的绿色饮品会用到各种绿叶类蔬菜、水果和其他超级食品^①，所以要使必需氨基酸的摄入量达到并超过上述比例是绝对没问题的。

很多著名专家认为，纯素主义者每次进餐时应该注意食物的搭配以补充所谓的不完全蛋白质。我认为这种说法是荒谬的。我们并不需要每餐都补充适量的其他营养物质，所以也不用刻意注意食物的搭配以使摄入的氨基酸种类齐全、含量充足。只要我们食用多种多样的水果和蔬菜，就没有必要担心蛋白质摄入不足。

提供维生素、酶、矿物质、纤维

绿色蔬果是地球上最有营养的食物。它们热量低，营养价值极高，富含抗氧化剂、类胡萝卜素、植物类黄酮、维生素A、维生素C、维生素E、叶酸和钙元素等。它们还含有大量膳食纤维，有助于保持消化系统健康。大多数有美式用餐习惯的人严重缺乏膳食纤维，饮用绿色饮品可以简单快速地解决这个问题。

上述营养物质能够在很大程度上预防以下疾病和症状：

- 心脏疾病
- 癌症
- 皮肤病（湿疹、银屑病等）
- 高血压病
- 高胆固醇
- 细菌滋生
- 病毒滋生
- 肿瘤
- 哮喘
- 头痛

^① 超级食品指具有丰富的营养，并对人体有明显的抗氧化作用的食物。

- 失眠
- 膀胱感染
- 肠胃疾病（肠易激综合征、腹泻等）

使体液呈碱性、减轻体重、抗疲劳

绿色蔬果是典型的碱性食物，能帮助你将体液调节到更加健康的碱性状态。大多数体液呈酸性的人更易患病，身体功能也更易遭到破坏（也称为酸中毒）。

碱性的体液以及绿色蔬果中含有的大量营养物质在促进身体新陈代谢和使脂肪合理分布方面起着重要作用，还能有效减轻体重并且提供大量能量以帮助身体抵抗疲劳。如果你的身体整天都在忙于抵抗疾病，那就难怪你每天都处于疲劳状态了。将你的体液调节到碱性状态，使身体获得它所需的维生素和矿物质，享受新增加的能量带给你的好处吧！

注意：有人认为柠檬和酸橙是酸性水果，但其实它们会使体液呈碱性，所以大家可以放心地在绿色饮品中添加几滴柠檬汁或酸橙汁。

关于pH值的信息以及碱性食物的益处，我建议大家阅读罗伯特·O. 杨博士所著的《pH值的奥秘》。

其他理由

- 多年以来，我都在和胃酸过多性消化不良做斗争，我发现这种疾病仅是胃部功能减弱所致。每天晚上，我无法喝着一杯热茶、捧着一本好书度过睡前时光，而是上身靠在床头，等待着烧心的药物起作用。和我有相似感受的人一定知道，大多数的治疗手段都是无效的。难道要站着睡觉吗？当然不行，我会摔倒的。喝一杯牛奶？那也只是徒劳。喝一杯芦荟汁？有一点儿用，但它主要起通便的作用。吃点儿盖胃平片？可以，那些会起泡的药片确实管用，但我要如何做才能从根本上预防胃酸过多呢？在彻底改变饮食习惯之前，我做过的任何防止反酸的努力都是无效的，于是我开始饮用绿色饮品。起初，它改变了我身体的pH值，中和了过多的胃酸，缓和了反酸的症

状。几个月以后，它甚至让我可以偶尔享用挤满了芥末的烟熏牛肉三明治而不会让我的胃产生丝毫灼热感。从那以后，我很少感到烧心了。

- 你会享用到种类比以前多得多的绿色食物，而且将它们吞到肚子里比你原来想的容易得多。我不知道你怎么样，反正我已经想不起来上次吃完一盘芜菁叶和瑞士甜菜是什么时候的事了，却记得什么时候将它们混合起来榨成蔬果汁——就是今天早晨。

- 搅拌机的刀片比你的牙齿锋利得多，它们可以切破水果和蔬菜的细胞壁，从而使其释放更多的维生素、矿物质和酶。就保留更多的酶而言，如果你有一台研磨式榨汁机，那么效果会更好。



绿叶类蔬菜

多样化是生活特有的调味品，它赋予生活全部的味道。

——威廉·柯珀，《任务》（1785）

多样化也是使身体达到理想状态的关键因素。为了获得全面的营养，食用丰富多样的绿叶类蔬菜非常重要。它们能够保证身体充分吸收某些营养物质，并且不会影响身体对其他营养物质的吸收，同时使我们的味蕾不会因为厌倦而“短路”。达到这一目标的好方法就是食用应季蔬菜。如果不是应季的蔬菜，那就不要食用了。试验、混合、尝试新鲜事物等会对你大有益处！

以下是本书和我的厨房中经常出现的绿叶类蔬菜。你会发现我为每一种绿叶类蔬菜制作了一个简明的表格，列出了其中的主要营养成分，并用简短的文字概述了它们的营养价值、味道特点以及如何制作成属于你自己的绿色思慕雪和蔬果汁。

芝麻菜

2杯（40 g），生的



1.03 g蛋白质	0.6 g纤维	64 mg钙
0.58 mg铁	148 mg钾	11 mg钠
949 U维生素A	0.034 mg维生素B ₂	0.029 mg维生素B ₆
6 mg维生素C	0.17 mg维生素E	0.043 mg维生素K

这种辛辣的、有着芥末味的深色绿叶类蔬菜是一种十字花科蔬菜（包括西蓝花、花椰菜、抱子甘蓝等），也是一种有效的抗癌食物。它具有提高性欲的功效，还富含维生素A、维生素C、维生素K、钙元素和钾元素。不过，它香味浓郁，会主导饮品的味道，所以将它与其他食物混合时要注意这一点。为了防止它的味道过重，你可以选择比较嫩的芝麻菜，因为其味道柔和

得多。种植芝麻菜非常简单，将少许种子撒在窗台上的花盆中，然后一整年都可以享用它了。

罗勒叶

5片 (2.5 g)，生的



0.08 g蛋白质	纤维 (无)	4 mg钙
0.08 mg铁	7 mg钾	钠 (无)
132 U维生素A	0.002 mg维生素B ₂	0.004 mg维生素B ₆
0.5 mg维生素C	0.02mg维生素E	0.01 mg维生素K

罗勒是全世界最常用于烹饪的药草之一，是天然的消炎和抗菌药物，非常适合那些患有炎症性肠炎和关节炎的人。我喜爱罗勒，因为它香气扑鼻、易于种植，能够常年生长并且令人愉悦。罗勒一共有60多个品种，每一种的外形和味道都不同。它是维生素K的最佳来源，同时还富含铁元素、钙元素和维生素A。

甜菜叶

2杯 (76 g)，生的



1.67 g蛋白质	2.8 g纤维	89 mg钙
1.95 mg铁	579 mg钾	172 mg钠
4808 U维生素A	0.167 mg维生素B ₂	0.081 mg维生素B ₆
22.8 mg维生素C	1.14 mg维生素E	0.3 mg维生素K

很多人只用甜菜根做菜而扔掉了甜菜叶。快住手吧！甜菜叶非常可口，富含维生素K、叶酸、镁元素和纤维，而且和甜菜根的味道很相似。如果你正在种植甜菜，可以从每棵甜菜上拔下几片叶子食用，让甜菜根继续生长。甜菜叶中的叶酸对于降低低密度脂蛋白（“坏胆固醇”）含量十分有效，红色素则可以提高肝脏中抗氧化酶的含量。一边将甜菜叶打碎，一边将甜菜根榨成汁，这真是完美的二重奏。

小白菜

2杯 (140 g) 切碎的, 生的



2.1 g蛋白质	1.4 g纤维	147 mg钙
1.12 mg铁	353 mg钾	91 mg钠
6255 U维生素A	0.098 mg维生素B ₂	0.272 mg维生素B ₆
63 mg维生素C	0.13 mg维生素E	0.06 mg维生素K

小白菜是另一种可以对抗癌症的十字花科蔬菜, 富含抗氧化剂和 β -胡萝卜素。它的味道非常柔和, 虽然从植物学上说它和甘蓝十分相似, 但比甘蓝松散, 叶子也更多, 因此你可以随意地将它塞进搅拌机中而不用担心它像硬实的甘蓝那样难以打碎。

西蓝花

2杯 (182 g) 切碎的茎、叶和花, 生的



5.13 g蛋白质	4.7 g纤维	86 mg钙
1.33 mg铁	575 mg钾	60 mg钠
1134 U维生素A	0.213 mg维生素B ₂	0.319 mg维生素B ₆
162.3 mg维生素C	1.42 mg维生素E	0.19 mg维生素K

终于等到你了——十字花科蔬菜之王和癌症克星西蓝花。我喜欢这么称呼西蓝花, 因为它富含维生素C、维生素K、维生素A、叶酸和纤维。我敢打赌, 有益健康的西蓝花可以战胜你能想到的任何一种疾病 (如糖尿病、阿尔茨海默病、胃癌、乳腺癌、肺癌、结肠癌、心脏疾病和关节炎等)。它的茎也可以食用, 只不过需要把较硬的部分去掉。你也可以尝试一下西洋菜薹, 它是西蓝花的“兄弟”, 不过味道比西蓝花苦一些。