



果蔬汁 断食法

张晔
主编

为**轻断食**量身打造的神奇**果蔬汁断食计划**
帮你燃烧内脏脂肪，**瘦得更快，不反弹**
一周只有**2**天少吃，**1**个月轻松减掉**8**斤！

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位





果蔬汁 断食法

张晔
主编

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬汁断食法 / 张晔主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-4908-2

I. ①果… II. ①张… III. ①果汁饮料 - 减肥 - 食物疗法②蔬菜 - 饮料 - 减肥 - 食物疗法 IV. ① R161

② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 145859 号

果蔬汁断食法

主 编 张 晔
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4908-2
定 价 32.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



Part 1

轻断食：引爆瘦身革命

- 14 5 : 2 轻断食不挨饿，给身体放个假
- 15 轻断食不会影响身体健康，特殊人群不宜尝试
- 18 轻断食的好处有哪些
- 24 轻断食需要知道的烹调秘诀
- 26 **专题** 轻松掌握轻断食的几大法门

Part 2

为什么选择果蔬汁轻断食

- 30 一直瘦下去
- 31 不会降低本身的新陈代谢
- 32 果蔬含有的酵素能够改善肥胖体质
- 34 植化素：天然的抗氧化成分
- 42 不同体质也能合理选择果蔬
- 46 **专题** 亲手做轻断食果蔬汁

Part 3

果蔬汁轻断食的原则和方法

- 54 断食日摄入 500~600 千卡热量
- 55 何时开始果蔬汁轻断食
- 56 在开始前测量体重，你的体重正常吗
- 58 正常饮食的 5 天，你需要摄入多少热量
- 60 尽量选择应季果蔬
- 61 果蔬汁轻断食计划
- 66 轻断食日的饮食方案
- 71 关于“果蔬汁轻断食”的疑问解答

Part 4

多种功能性果蔬汁任你选

断食日宜选的低 GI/GL 果蔬

- 78 苹果汁 减少体脂肪生成
- 79 西芹苹果汁 瘦身排毒、美白
- 79 山药苹果汁 瘦身、助消化
- 80 木瓜汁 控制体重
- 81 木瓜柠檬汁 促进血液循环

- 81 木瓜油菜汁 净化血液
- 82 黄瓜柠檬饮 减肥利尿
- 83 山楂黄瓜汁 抑制糖类转化为脂肪
- 83 黄瓜豆浆饮 调节内分泌
- 84 芹菜汁 抑制脂肪吸收
- 85 苹果西芹汁 帮助消化
- 85 番茄芹菜汁 排毒养颜
- 86 白萝卜油菜汁 改善皮肤状态
- 87 白萝卜梨汁 清热利尿又瘦身
- 87 白萝卜甜橙汁 帮助消化

断食日宜选的低热、高纤维果蔬

- 90 西瓜香蕉汁 促排便，排毒瘦身
- 91 香菠苦瓜汁 消脂减肥
- 91 果香葡萄汁 消除疲劳
- 92 雪梨汁 保护胃健康
- 93 胡萝卜梨汁 消脂减肥
- 93 生菜梨汁 缓解神经衰弱
- 94 玉米汁 防止便秘
- 95 玉米葡萄干汁 补益气血
- 95 木瓜玉米奶 帮助脂肪分解
- 96 葡萄芦笋汁 改善皮肤状态
- 97 油菜芦笋汁 增强肝脏排毒
- 97 芦笋山药饮 减肥益胃
- 98 红薯牛奶汁 防止毒素堆积
- 99 香蕉薯杏汁 排毒润肠
- 99 胡萝卜红薯汁 有助于排毒

断食日果汁搭配豆浆、奶类更营养

- 102 红枣豆浆 补血行气
- 103 苦瓜豆浆 滋肝明目
- 104 苹果酸奶饮 促进消化
- 105 苹果香蕉豆浆 软化血管
- 105 白菜苹果豆浆 护肤养颜
- 106 草莓橘子酸奶 抑制黑色素形成
- 107 菠萝橙子乳酸饮 促进钙质吸收
- 108 芹枣豆浆 保护心血管健康
- 109 芹菜豆浆 润燥养颜
- 110 樱桃酸奶饮 增强抵抗力
- 111 蓝莓葡萄豆浆 增强记忆力
- 111 蓝莓牛奶饮 清除自由基
- 112 高钙果蔬饮 强健骨骼
- 113 菠萝香橙豆浆饮 健胃消食

断食日加些柑橘类，减肥更有效

- 116 海带柠檬汁 消除水肿
- 117 葡萄柠檬汁 防止黑色素沉淀
- 117 柿子柠檬汁 消除便秘
- 118 番茄香橙汁 防止紫外线伤害
- 119 葡萄柚橙汁 降低胆固醇水平
- 120 维C甜橙汁 促进血液循环、抗衰老
- 121 草莓柚橙汁 稳定血压
- 121 橙子葡萄柠檬汁 增强抗病能力
- 122 番茄橘子汁 减少黑色素沉淀
- 123 姜橘苹果汁 开胃、瘦身、美白
- 123 猕猴桃橘子汁 排毒美肤

- 124 双桃柠檬汁 促进肌肤亮泽
- 125 猕猴桃橘子汁 延缓衰老
- 126 番茄柚子汁 促进血液循环
- 127 柚子白菜汁 利尿润肠
- 127 南瓜柚奶汁 瘦身助眠

塑形养颜，美丽不只瘦

- 130 石榴汁 促进血液循环
- 131 石榴苹果汁 美容的优质选择
- 131 草莓石榴汁 改善气色
- 132 葡萄汁 缓解腹泻
- 133 玉米葡萄汁 刺激胃肠蠕动
- 133 桑葚葡萄汁 防衰抗老
- 134 草莓汁 促进身体排毒
- 135 草莓果汁 改善气色
- 135 草莓柚奶汁 低热低糖瘦身佳饮
- 136 胡萝卜汁 加快脂肪燃烧
- 137 胡萝卜梨汁 帮助塑形
- 137 胡萝卜蓝香汁 保护皮肤健康
- 138 西蓝花汁 抗癌、增强免疫力
- 139 西蓝花芝麻汁 乌发护发
- 139 西蓝花豆浆汁 清肠消脂

做个抗病超人

- 142 菜花汁 增强体质
- 143 菜花白菜汁 预防感染
- 143 菜花胡萝卜汁 增强肝脏解毒能力
- 144 胡萝卜菜心汁 提高免疫力，明目
- 145 双瓜柚菜汁 消除水肿
- 145 苹果白菜柠檬汁 排毒美容

- 146 胡萝卜枸杞汁 保护皮肤健康
- 147 银耳杞米汁 缓解眼睛疲劳
- 147 枸杞子萝卜豆浆 改善气色
- 148 桂圆芦荟汁 杀菌, 美容
- 149 桂圆杞枣汁 补气养血
- 149 胡萝卜芝麻汁 改善皮肤健康
- 150 山楂红枣汁 活血化痰
- 151 黄瓜梨楂饮 促进肠道蠕动
- 151 山楂柠檬果汁 美白皮肤

好气色喝出来

- 154 红枣苹果汁 补气, 养血, 助眠
- 155 小米红枣汁 补血养颜
- 155 红枣紫米汁 改善气色
- 156 菠萝油菜汁 帮助分解脂肪
- 157 苹果油菜汁 防止皮肤粗糙
- 157 橘子油菜汁 促进润肠排便
- 158 生菜汁 促进体内废物排出
- 159 荸荠生菜梨汁 润肺、止咳
- 159 橘柚生菜汁 滋补生血
- 160 菠菜雪梨汁 生津润燥
- 161 胡萝卜菠菜汁 补血养颜
- 161 草莓菠菜汁 保护皮肤健康
- 162 西瓜汁 延缓衰老
- 163 西瓜黄瓜汁 抗衰老
- 163 薄荷西瓜汁 清咽利喉

激活你体内的自愈能力

- 166 芒果蜂蜜牛奶饮 助眠
- 167 芒果牛奶饮 消除疲劳

- | | | |
|-----|-------|----------|
| 167 | 橙子芒果汁 | 排毒养颜 |
| 168 | 金橘果蔬汁 | 促进血液循环 |
| 169 | 金橘菠菜汁 | 保护皮肤健康 |
| 169 | 猕猴桃橘汁 | 抵抗风热感冒 |
| 170 | 杨桃苹果汁 | 排毒、美白、养颜 |
| 171 | 杨桃葡萄汁 | 补血美容 |
| 171 | 杨桃苹果汁 | 美白肌肤 |
| 172 | 苹果芦荟汁 | 促进肠道蠕动 |
| 173 | 芦荟西瓜汁 | 提高皮肤弹性 |
| 173 | 芒果芦荟汁 | 延缓衰老 |
| 174 | 香瓜汁 | 提高自愈能力 |
| 175 | 香瓜柠檬汁 | 改善皮肤健康 |
| 175 | 玉米香瓜汁 | 保护黏膜健康 |

改善亚健康状态“有一套”

- | | | |
|-----|---------|----------|
| 178 | 菠萝汁 | 调节肤色 |
| 179 | 苹果萝姜汁 | 驱寒，美白 |
| 179 | 芹菜菠萝汁 | 排毒养颜抗衰老 |
| 180 | 叶酸果蔬汁 | 助眠、减压 |
| 181 | 甜椒酸奶汁 | 防止脂肪聚集 |
| 181 | 番茄甜椒汁 | 增强身体活力 |
| 182 | 丝瓜汁 | 美白、抗过敏 |
| 183 | 丝瓜苹果汁 | 提高免疫力 |
| 183 | 葡萄丝瓜汁 | 助消化、健脾胃 |
| 184 | 胡萝卜苹果姜汁 | 提高免疫力 |
| 185 | 姜梨蜂蜜饮 | 排毒、止咳 |
| 185 | 姜枣橘子汁 | 补血、提高抵抗力 |
| 186 | 黑芝麻南瓜汁 | 防治便秘 |
| 187 | 山药南瓜汁 | 改善亚健康状态 |
| 187 | 南瓜绿豆汁 | 清火排毒 |

慢性病？帮你慢慢养

- | | | |
|-----|---------|----------|
| 190 | 洋葱西芹蜜汁 | 调节血脂 |
| 191 | 圆白菜洋葱汁 | 调节糖代谢 |
| 191 | 洋葱芹菜菠萝汁 | 有效降血压 |
| 192 | 荸荠雪梨汁 | 润肺止咳 |
| 193 | 柑橘荸荠汁 | 有益于肝脏健康 |
| 193 | 西瓜荸荠笋汁 | 维护血管健康 |
| 194 | 山药蜜奶 | 控制饭后血糖上升 |
| 195 | 山药黄瓜汁 | 预防肾脏疾病 |
| 195 | 桂圆山药汁 | 改善心神不宁 |
| 196 | 葡萄柚芹菜汁 | 缓解疲劳 |
| 197 | 番茄葡萄果饮 | 降低胆固醇水平 |
| 197 | 黄瓜柚桃饮 | 调节血压和血脂 |

Part 5

果蔬汁轻断食能对抗癌细胞

- | | |
|-----|-----------------|
| 200 | 癌症频发、年轻化 |
| 202 | 果蔬汁轻断食有助于对抗癌症 |
| 203 | 10 大防癌抗癌明星食物 |
| 224 | 正常饮食，搭配抗癌果蔬汁 |
| 234 | 断食，防癌果蔬汁是主角 |
| 236 | 附录 1：常见食物热量表 |
| 238 | 附录 2：常见食物的 GI 值 |



果蔬汁 断食法

张晔
主编



果蔬汁：轻断食搭配的美妙之选

在《舌尖上的中国》如火如荼播映的同时，更大范围的一档饮食类风潮席卷了全球爱美人士的目光，它就是风靡全球的“轻断食”，很多名人更是亲身试法。

轻断食是在原来的断食基础上，经过一系列的研究调查后重新发现的一种更安全、更科学、更健康的饮食方式（相较于严格断食来说），它能发挥很不错的效果。而5：2轻断食法更是应运而生。



轻断食不难坚持下去，只要你一周内抽出两天的时间，适当减少饮食量就可以了。而且营养成分也会全面顾及到。但是如果在轻断食的基础上搭配一定的果蔬汁，会带来意想不到的效果哦，如减肥瘦身、祛斑美容等，秘密就在于果蔬中含有的独特的营养物质。

轻断食不会让你觉得很饿，还能促进体内的垃圾排泄，搭配上酸甜可口的果蔬汁更能品尝一番美味，赶紧学起来吧。



Part 1

轻断食：引爆瘦身革命

- 14 5 : 2 轻断食不挨饿，给身体放个假
- 15 轻断食不会影响身体健康，特殊人群不宜尝试
- 18 轻断食的好处有哪些
- 24 轻断食需要知道的烹调秘诀
- 26 **专题** 轻松掌握轻断食的几大法门

Part 2

为什么选择果蔬汁轻断食

- 30 一直瘦下去
- 31 不会降低本身的新陈代谢
- 32 果蔬含有的酵素能够改善肥胖体质
- 34 植化素：天然的抗氧化成分
- 42 不同体质也能合理选择果蔬
- 46 **专题** 亲手做轻断食果蔬汁

Part 3

果蔬汁轻断食的原则和方法

- 54 断食日摄入 500~600 千卡热量
- 55 何时开始果蔬汁轻断食
- 56 在开始前测量体重，你的体重正常吗
- 58 正常饮食的 5 天，你需要摄入多少热量
- 60 尽量选择应季果蔬
- 61 果蔬汁轻断食计划
- 66 轻断食日的饮食方案
- 71 关于“果蔬汁轻断食”的疑问解答

Part 4

多种功能性果蔬汁任你选

断食日宜选的低 GI/GL 果蔬

- 78 苹果汁 减少体脂肪生成
- 79 西芹苹果汁 瘦身排毒、美白
- 79 山药苹果汁 瘦身、助消化
- 80 木瓜汁 控制体重
- 81 木瓜柠檬汁 促进血液循环

- 81 木瓜油菜汁 净化血液
- 82 黄瓜柠檬饮 减肥利尿
- 83 山楂黄瓜汁 抑制糖类转化为脂肪
- 83 黄瓜豆浆饮 调节内分泌
- 84 芹菜汁 抑制脂肪吸收
- 85 苹果西芹汁 帮助消化
- 85 番茄芹菜汁 排毒养颜
- 86 白萝卜油菜汁 改善皮肤状态
- 87 白萝卜梨汁 清热利尿又瘦身
- 87 白萝卜甜橙汁 帮助消化

断食日宜选的低热、高纤维果蔬

- 90 西瓜香蕉汁 促排便，排毒瘦身
- 91 香菠苦瓜汁 消脂减肥
- 91 果香葡萄汁 消除疲劳
- 92 雪梨汁 保护胃健康
- 93 胡萝卜梨汁 消脂减肥
- 93 生菜梨汁 缓解神经衰弱
- 94 玉米汁 防止便秘
- 95 玉米葡萄干汁 补益气血
- 95 木瓜玉米奶 帮助脂肪分解
- 96 葡萄芦笋汁 改善皮肤状态
- 97 油菜芦笋汁 增强肝脏排毒
- 97 芦笋山药饮 减肥益胃
- 98 红薯牛奶汁 防止毒素堆积
- 99 香蕉薯杏汁 排毒润肠
- 99 胡萝卜红薯汁 有助于排毒