

[绿色生活] 系列丛书

即使此刻，在您的身体中毒素正在累积！
每天一杯，让被毒素困扰的身体得以改变的奇迹！

自己做 100%纯天然 排毒蔬果汁

【韩】金龙敏 著 杨雪 译

只用一种
蔬菜+水果
就可排出毒素
乐享健康！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

〔绿色生活〕系列丛书

即使此刻，在您的身体中毒素正在累积！
每天一杯，让被毒素困扰的身体得以改变的奇迹！

自己做 100%纯天然 排毒蔬果汁

【韩】金龙敏 著 杨雪 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书针对不同体质，将蔬菜和水果进行合理搭配，以清除体内累积的毒素和垃圾。通过这样的排毒方法，使人体更健康，并通过恢复健康的人体机能使体重自然地减轻。为了达到以上目的，本书从中医学角度分析各种材料的特性和体质的差异等，并给出所适用的多个实例；且书中还介绍了通过蔬果汁缓解由于体内毒素累积而出现的便秘、虚冷症、浮肿、贫血等各种疾病的方法。特别是由于错误的饮食习惯而在体内累积的毒素通过饮用蔬果汁得以排出，从而引出健康的减肥终极目标是“愉快地减肥”。

本书着重于在实际生活中有用且易用的东西。只要使用像榨汁机一样的基本工具，调和容易找到的两种蔬菜和水果，就可以制作成蔬果汁。

希望通过本书让大家觉得一直以来困难的健康管理和减肥就得上有趣，并由此来体验身心的幸福变化。

해독주스 다이어트 Detox Juice Diet

Copyright © 2013 by YongMin Kim/金龙敏

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by CHINA MACHINE PRESS

Simple Chinese language edition arranged with NEXUS CO.,LTD. through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-3371号

图书在版编目（CIP）数据

自己做100%纯天然排毒蔬果汁 / （韩）金龙敏著；杨雪译. — 北京：
机械工业出版社，2015.6

（绿色生活）

ISBN 978-7-111-51754-2

I. ①自… II. ①金… ②杨… III. ①蔬菜-饮料-
制作 ②果汁饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第240150号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

封面设计：吕凤英 责任校对：张 力

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·5印张·116千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51754-2

定价29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

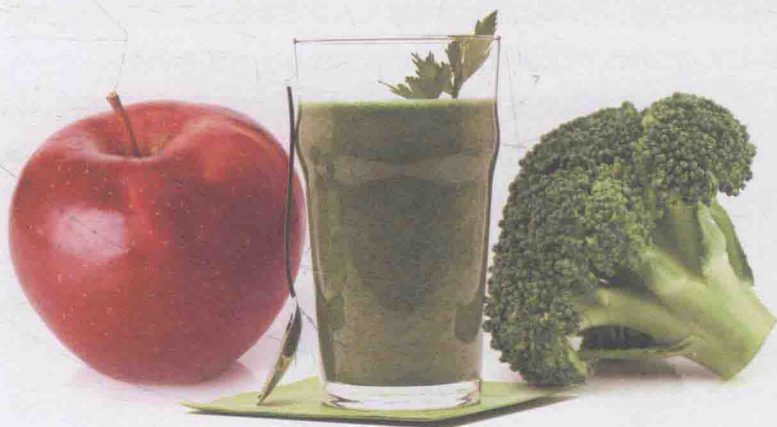
（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

自己做
100%纯天然排毒蔬果汁





前言

让我们排出体内毒素吧

如果说现代人一天24小时的生活都被人造事物所围绕着，一点都不夸张。虽然由于技术的发展和城市化的推进，人们在更加舒适的环境中生活，但是大自然本身的自然性却在一点点地消失。

任何事物都有其两面性。为了人们的便利而制造的，却和自然完全背离的人造环境和产品就含有毒性物质。使用各种添加剂并且大量生产的加工食品和化妆品，以聚氯乙烯为主要原料的塑料、乙烯树脂产品，诱发过敏性皮肤病的建筑材料中释放出来的毒素在我们的身体中不断累积。不仅是这些从外部侵入的毒素，而且在日趋高级化的社会结构中产生的精神压力也会在人体内形成垃圾和毒素。

这些毒素会直接攻击人体，而且会阻止气血的自然循环，从而导致各种疾病。虽然医疗水平一直在发展，但是癌症的发病率却越来越高。如果人体机能低下的话，脂肪代谢等各种新陈代谢功能的效率会下降，因而会变成即使吃一点点都会很容易增胖的体质。而且在加工食品中含有的人工添加剂这种毒素也可能导致人们上瘾。这些东西虽然是对

人体有害的物质，但是由于它们能让人们产生一时的满足感，而使人们对这些食品恋恋不舍，继续食用。

在中医中最重视的就是“和谐”。在自然和谐被破坏的环境中，当代人的生活中充满了破坏人身心和谐的食品，韩国中医医生一直在研究能否找到帮助当代人摆脱这种环境影响的方法。因此，按照中医的观点来看，背离自然而产生的健康和肥胖问题可以用亲自然的方法来解决，用天然蔬菜和水果制作的蔬果汁就是其解决方法。使韩国中医学体系化的龟岩许浚等中医学大师们，也使用在民间很容易找到的蔬菜和水果来治疗并预防各种疾病。这就说明蔬菜和水果不仅能起到食物的作用，而且还具有更多的功效。

天然的蔬菜和水果被榨成蔬果汁时，可以减少营养素的流失。做蔬果汁时，将材料磨成颗粒状，营养吸收率会变得非常高。而且有直接清除人体体内垃圾和毒素作用的蔬菜和水果的营养成分会吸附或溶解毒素，并提高人体的自净能力。通过这样的过程，慢性疾病会被渐渐治愈，在人体的新陈代谢功能再次增强的同时，不必要的体重也可逐渐减少。大家应该见过“吃得好，又让人愉快地减肥”的广告吧。

如果真有这种减肥方式的话该有多好啊！减肥需要很多的努力。困难的过程中总会伴随着痛苦。虽然经过困难的过程，可以得到甜蜜的收获，但是能够坚持走到最后的人不多。可是如果减肥的过程非常愉

快，而且收获的果实也很甜蜜的话，又如何呢？有比这还好的事情吗？

蔬果汁减肥就是过程很愉快的减肥。说到“蔬果汁”，大家最先联想到的是什么呢？在想到什么之前，是不是嘴巴里已满是唾液呢？蔬果汁的爽快味道已经在刺激我们的味蕾。是的！蔬果汁很好喝。竟然可以喝着这么美味的蔬果汁来减肥，只要想一下，是不是就很高兴呢？“吃得好，又让人愉快地减肥”，这广告正是说的蔬果汁减肥啊。

本书以中医学为理论基础，针对不同体质，将蔬菜和水果进行合理搭配，以清除体内累积的毒素和垃圾，通过这样的排毒，使人体健康，并通过恢复健康的人体机能使体重自然地减少。为了达到以上目的，本书从中医学角度分析各种材料的特性和体质的差异等，并给出所适用的多个实例，介绍了通过蔬果汁缓解便秘、虚冷症、浮肿、贫血等由于体内毒素累积而出现的各种疾病的方法。特别是由于错误的饮食习惯而在体内累积的毒素通过饮用蔬果汁得以排出，从而引出健康的减肥终极目标是达到“愉快地减肥”。

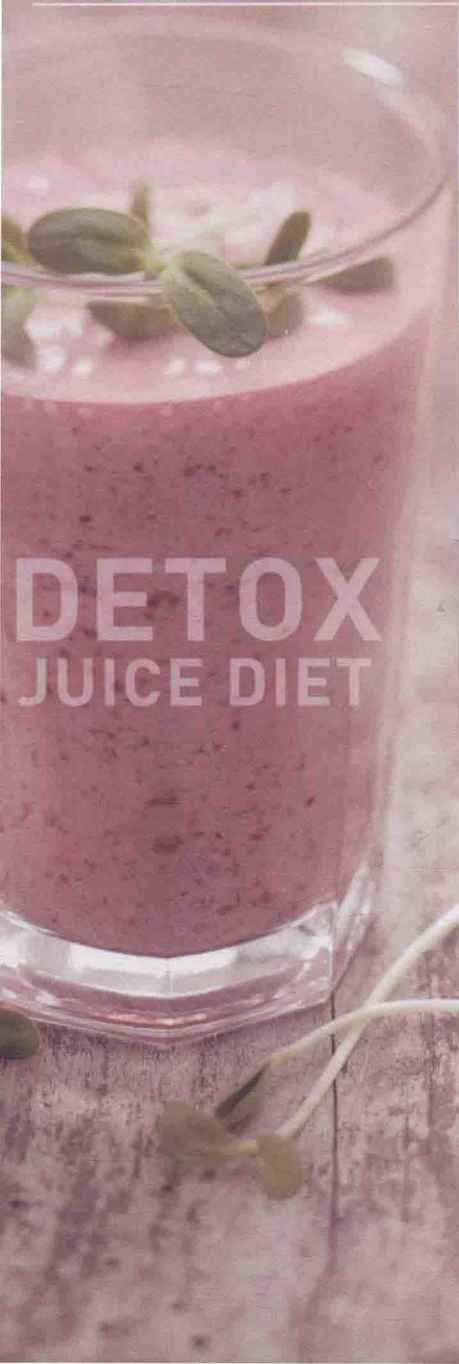
本书着重于在实际生活中有用且易用的东西。只要使用像榨汁机一样的基本工具，调和容易找到的两种蔬菜和水果，就可以制作成蔬果汁。（至于主材料以外其他的液体类辅料，可根据喜好或具体情况进行增减）。如果工具和材料过多的话，实际制作蔬果汁的时候，不仅花费多，而且准备起来很复杂和不便，制作蔬果汁这件事情就会成为心理负

担。如果负担加重，实践起来就会困难，所以将目标定为用最少的努力来创造最大的效果。

希望通过本书让大家觉得一直以来困难的健康管理和减肥变得有趣，并由此体验身心的幸福变化。



Contents 目 录



004 前言 让我们排出体内毒素吧

第一部分 让我们首先准备需要的东西吧!

- 012 准备基本材料
- 028 准备基本工具
- 029 问题解答
- 032 测量标准体重
- 033 制作排毒蔬果汁



第二部分 阶段一：让我们排出毒素吧!

- 036 毒素是怎样累积的?
- 038 排毒三要素
- 042 有利于排毒的蔬果汁
- 043 西兰花苹果蔬果汁
- 044 卷心菜猕猴桃汁
- 045 苹果鳄梨汁
- 046 白萝卜梨汁
- 047 胡萝卜苹果蔬果汁



第三部分 阶段二：让我们解决慢性病的苦恼吧!

- 050 有利于解决便秘的蔬果汁
- 051 胡萝卜橙子汁
- 053 香蕉西梅汁
- 054 有助于缓解虚冷症的蔬果汁
- 054 苹果洋葱汁
- 055 橘子生姜汁
- 056 有助于缓解浮肿的蔬果汁
- 057 猕猴桃鳄梨汁



第四部分 阶段三：让我们排毒减肥吧！



- | | | | |
|-----|--------------------|-----|-----------------|
| 058 | 黄瓜柠檬汁 | 084 | 了解自己的体质吧！ |
| 059 | 有助于缓解慢性疲劳的蔬果汁 | 088 | 根据自身体质，进行排毒减肥吧！ |
| 059 | 菠萝柠檬汁 | 090 | 诊断水土不服体质的问卷调查 |
| 061 | 山药辣椒汁 | 092 | 适合水性体质的蔬果汁 |
| 062 | 有助于改善贫血的蔬果汁 | 093 | 西红柿苹果汁 |
| 062 | 菠菜胡萝卜汁 | 094 | 西红柿辣椒（红色）汁 |
| 063 | 草莓西梅汁 | 095 | 橘子桃汁 |
| 064 | 有利于改善胃炎和胃溃疡的蔬果汁 | 097 | 苹果橘汁 |
| 065 | 卷心菜白萝卜汁 | 098 | 适合火性体质的蔬果汁 |
| 066 | 西兰花梨汁 | 099 | 黄瓜哈密瓜汁 |
| 067 | 有利于缓解宿醉的蔬果汁 | 100 | 西瓜香蕉汁 |
| 067 | 西瓜哈密瓜汁 | 101 | 甜瓜西瓜汁 |
| 069 | 芦笋菠萝汁 | 102 | 草莓香蕉汁 |
| 070 | 有助于预防高血压和动脉硬化的蔬果汁 | 103 | 适合土性体质的蔬果汁 |
| 071 | 梨鳄梨汁 | 103 | 梨卷心菜汁 |
| 072 | 芦笋橘汁 | 105 | 胡萝卜辣椒（红色）汁 |
| 073 | 有助于去除粉刺和改善油性皮肤的蔬果汁 | 106 | 西兰花卷心菜汁 |
| 073 | 西红柿卷心菜汁 | 107 | 白萝卜猕猴桃汁 |
| 075 | 胡萝卜生姜汁 | 108 | 结束语 排毒蔬果汁准备受瞩目 |
| 076 | 有利于缓解糖尿病的蔬果汁 | | |
| 076 | 胡萝卜草莓汁 | | |
| 077 | 橙子洋葱汁 | | |
| 078 | 有利于头发健康的蔬果汁 | | |
| 079 | 桃子鳄梨汁 | | |
| 080 | 有助于缓解骨质疏松症的蔬果汁 | | |
| 080 | 卷心菜西梅汁 | | |
| 081 | 猕猴桃西兰花汁 | | |

附录

- | | |
|-----|-------------|
| 112 | 用剩余材料制作天然面膜 |
| 115 | 一周排毒减肥流程 |
| 116 | 每日排毒减肥流程 |

〔绿色生活〕系列丛书

即使此刻，在您的身体中毒素正在累积！
每天一杯，让被毒素困扰的身体得以改变的奇迹！

自己做 100%纯天然 排毒蔬果汁

〔韩〕金龙敏 著 杨雪 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

本书针对不同体质，将蔬菜和水果进行合理搭配，以清除体内累积的毒素和垃圾。通过这样的排毒方法，使人体更健康，并通过恢复健康的人体机能使体重自然地减轻。为了达到以上目的，本书从中医学角度分析各种材料的特性和体质的差异等，并给出所适用的多个实例；且书中还介绍了通过蔬果汁缓解由于体内毒素累积而出现的便秘、虚冷症、浮肿、贫血等各种疾病的方法。特别是由于错误的饮食习惯而在体内累积的毒素通过饮用蔬果汁得以排出，从而引出健康的减肥终极目标是“愉快地减肥”。

本书着重于在实际生活中有用且易用的东西。只要使用像榨汁机一样的基本工具，调和容易找到的两种蔬菜和水果，就可以制作成蔬果汁。

希望通过本书让大家觉得一直以来困难的健康管理和减肥就很有趣，并由此来体验身心的幸福变化。

해독주스 다이어트 Detox Juice Diet

Copyright © 2013 by YongMin Kim/金龙敏

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by CHINA MACHINE PRESS

Simple Chinese language edition arranged with NEXUS CO.,LTD. through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-3371号

图书在版编目（CIP）数据

自己做100%纯天然排毒蔬果汁 /（韩）金龙敏著；杨雪译. —北京：
机械工业出版社，2015.6

（绿色生活）

ISBN 978-7-111-51754-2

I. ①自… II. ①金… ②杨… III. ①蔬菜-饮料-
制作 ②果汁饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第240150号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

封面设计：吕凤英 责任校对：张 力

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·5印张·116千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51754-2

定价29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

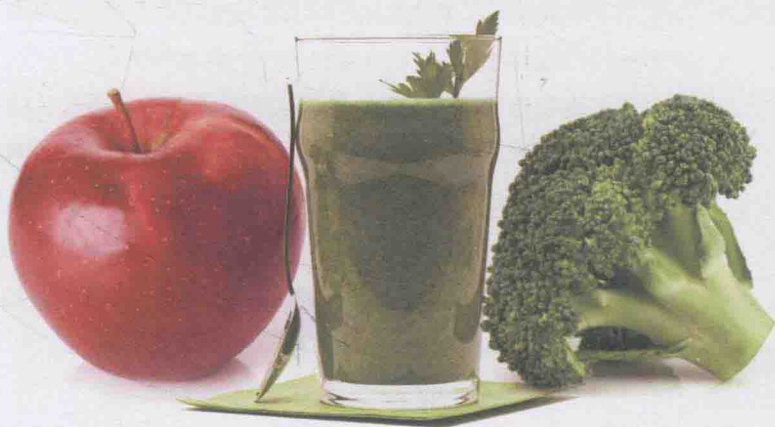
教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

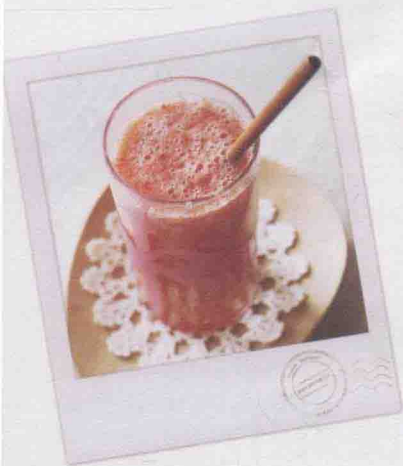
自己做 

100%纯天然排毒蔬果汁



前言

让我们排出体内毒素吧



如果说现代人一天24小时的生活都被人造事物所围绕着，一点都不夸张。虽然由于技术的发展和城市化的推进，人们在更加舒适的环境中生活，但是大自然本身的自然性却在一点点地消失。

任何事物都有其两面性。为了人们的便利而制造的，却和自然完全背离的人造环境和产品就含有毒性物质。使用各种添加剂并且大量生产的加工食品和化妆品，以聚氯乙烯为主要原料的塑料、乙烯树脂产品，诱发过敏性皮肤病的建筑材料中释放出来的毒素在我们的身体中不断累积。不仅是这些从外部侵入的毒素，而且在日趋高级化的社会结构中产生的精神压力也会在人体内形成垃圾和毒素。

这些毒素会直接攻击人体，而且会阻止气血的自然循环，从而导致各种疾病。虽然医疗水平一直在发展，但是癌症的发病率却越来越高。如果人体机能低下的话，脂肪代谢等各种新陈代谢功能的效率会下降，因而会变成即使吃一点点都会很容易增胖的体质。而且在加工食品中含有的人工添加剂这种毒素也可能导致人们上瘾。这些东西虽然是对



人体有害的物质，但是由于它们能让人们产生一时的满足感，而使人们对这些食品恋恋不舍，继续食用。

在中医中最重视的就是“和谐”。在自然和谐被破坏的环境中，当代人的生活中充满了破坏人身和谐的食品，韩国中医医生一直在研究能否找到帮助当代人摆脱这种环境影响的方法。因此，按照中医的观点来看，背离自然而产生的健康和肥胖问题可以用亲自然的方法来解决，用天然蔬菜和水果制作的蔬果汁就是其解决方法。使韩国中医学体系化的龟岩许浚等中医学大师们，也使用在民间很容易找到的蔬菜和水果来治疗并预防各种疾病。这就说明蔬菜和水果不仅能起到食物的作用，而且还具有更多的功效。

天然的蔬菜和水果被榨成蔬果汁时，可以减少营养素的流失。做蔬果汁时，将材料磨成颗粒状，营养吸收率会变得非常高。而且有直接清除人体体内垃圾和毒素作用的蔬菜和水果的营养成分会吸附或溶解毒素，并提高人体的自净能力。通过这样的过程，慢性疾病会被渐渐治愈，在人体的新陈代谢功能再次增强的同时，不必要的体重也可逐渐减少。大家应该见过“吃得好，又让人愉快地减肥”的广告吧。

如果真有这种减肥方式的话该有多好啊！减肥需要很多的努力。困难的过程中总会伴随着痛苦。虽然经过困难的过程，可以得到甜蜜的收获，但是能够坚持走到最后的人不多。可是如果减肥的过程非常愉

快，而且收获的果实也很甜蜜的话，又如何呢？有比这还好的事情吗？

蔬果汁减肥就是过程很愉快的减肥。说到“蔬果汁”，大家最先联想到的是什么呢？在想到什么之前，是不是嘴巴里已满是唾液呢？蔬果汁的爽快味道已经在刺激我们的味蕾。是的！蔬果汁很好喝。竟然可以喝着这么美味的蔬果汁来减肥，只要想一下，是不是就很高兴呢？“吃得好，又让人愉快地减肥”，这广告正是说的蔬果汁减肥啊。

本书以中医学为理论基础，针对不同体质，将蔬菜和水果进行合理搭配，以清除体内累积的毒素和垃圾，通过这样的排毒，使人体健康，并通过恢复健康的人体机能使体重自然地减少。为了达到以上目的，本书从中医学角度分析各种材料的特性和体质的差异等，并给出所适用的多个实例，介绍了通过蔬果汁缓解便秘、虚冷症、浮肿、贫血等由于体内毒素累积而出现的各种疾病的方法。特别是由于错误的饮食习惯而在体内累积的毒素通过饮用蔬果汁得以排出，从而引出健康的减肥终极目标是达到“愉快地减肥”。

本书着重于在实际生活中有用且易用的东西。只要使用像榨汁机一样的基本工具，调和容易找到的两种蔬菜和水果，就可以制作成蔬果汁。（至于主材料以外其他的液体类辅料，可根据喜好或具体情况进行增减）。如果工具和材料过多的话，实际制作蔬果汁的时候，不仅花费多，而且准备起来很复杂和不便，制作蔬果汁这件事情就会成为心理负

担。如果负担加重，实践起来就会困难，所以将目标定为用最少的努力来创造最大的效果。

希望通过本书让大家觉得一直以来困难的健康管理和减肥变得有趣，并由此体验身心的幸福变化。

