

—“码”当先

用天然健康食材，
给身体一份诚挚的问候



甘智荣
主编

豆浆米糊蔬果汁： 喝出健康好身材

窈窕好身材
一杯喝出来

消脂饮品：甩走赘肉轻松瘦
健美饮品：塑造完美曲线
排毒饮品：排出毒素一身轻
消肿饮品：摆脱虚胖更轻松



扫一扫二维码
健康饮品
“码”上来



缤纷饮品演绎“食”尚好滋味

慢呷细饮，在悠悠流动的时光中聆听一份健康的叮咛

黑龙江出版集团

黑龙江科学技术出版社

一“码”当先

甘智荣
主编

豆浆米糊蔬果汁： 喝出健康好身材



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊蔬果汁：喝出健康好身材 / 甘智荣主编.

— 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2015.11

(— “码” 当先)

ISBN 978-7-5388-8622-1

I. ①豆… II. ①甘… III. ①豆制品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS214.2 ②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 291365 号

豆浆米糊蔬果汁：喝出健康好身材

DOUJIANG MIHU SHUGUOZHI:HECHU JIANKANG HAO SHENCAI

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 徐 洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001
电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143
网址：www.lkbs.cn www.lkpub.cn
- 发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8622-1/TS·682
定 价 29.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents

Part 1

健康好身材，
从一杯好饮品开始

常用工具

养生饮品大揭秘

醇郁豆浆..... 004

喷香米糊..... 006

甜美蔬果汁..... 007

Part 2

消脂饮品，
甩走赘肉轻松瘦

“认清”肥胖巧瘦身

推荐食谱..... 013

南瓜红米豆浆..... 013

南瓜二豆浆..... 014

南瓜大米黄豆浆..... 014

红枣燕麦豆浆..... 015

红枣米润豆浆..... 016

红枣二豆浆..... 016

燕麦糙米豆浆..... 017

燕麦枸杞山药豆浆..... 018

胡萝卜豆浆..... 019

胡萝卜黑豆豆浆..... 020

姜汁黑豆豆浆..... 021

枸杞百合豆浆..... 021

枸杞黑芝麻豆浆..... 022



枸杞小米豆浆.....	023	红枣核桃米糊.....	045
山药枸杞豆浆.....	024	芹菜苹果汁.....	046
双黑米豆浆.....	025	芹菜胡萝卜柑橘汁.....	047
黑米核桃黄豆浆.....	026	芹菜胡萝卜苹果汁.....	047
黑米南瓜豆浆.....	027	美味香蕉蜜瓜汁.....	048
红豆小米豆浆.....	028	香蕉木瓜汁.....	049
绿豆红枣豆浆.....	029	葡萄柚菠萝汁.....	050
绿豆豌豆大米豆浆.....	030	葡萄柚黄瓜汁.....	051
南瓜子豆浆.....	031	阳光葡萄柚苹果.....	052
紫薯山药豆浆.....	032	猕猴桃西瓜汁.....	053
紫薯米豆浆.....	033	猕猴桃绿茶柠檬汁.....	054
紫薯牛奶豆浆.....	034	猕猴桃白萝卜莴笋汁.....	055
黑豆红枣枸杞豆浆.....	035	柠檬豆芽汁.....	056
黑豆雪梨大米豆浆.....	036	柠檬芹菜莴笋汁.....	056
荞麦大米豆浆.....	037	柠檬苹果莴笋汁.....	057
荞麦枸杞豆浆.....	037	番石榴木瓜汁.....	058
荞麦山楂豆浆.....	038	番石榴火龙果汁.....	059
西红柿黄豆豆浆.....	039	西红柿葡萄紫甘蓝汁.....	060
西红柿山药豆浆.....	040	西红柿香蕉菠萝汁.....	061
芝麻豌豆糊.....	041	西红柿酸杏汁.....	062
山药米糊.....	042	包菜哈密瓜柠檬汁.....	062
胡萝卜米糊.....	043	包菜木瓜柠檬汁.....	063
红枣枸杞米糊.....	044	包菜无花果汁.....	064



胡萝卜山竹柠檬汁 065

胡萝卜葡萄柚汁 066

白菜柳橙汁 067

柳橙石榴汁 068

牛蒡芹菜汁 069



健美饮品， 塑造完美曲线

科学塑身，乐享好身材

推荐食谱 073

黑豆银耳豆浆 073

黑豆核桃豆浆 074

黑豆三香豆浆 074

山楂银耳豆浆 075

山楂红豆豆浆 076

陈皮山楂豆浆 077

燕麦黑芝麻豆浆 078

燕麦苹果豆浆 079

青葱燕麦豆浆 080

芦笋豆浆 080

芦笋绿豆浆 081

西芹芦笋豆浆 082

枸杞葡萄干豆浆 083

枸杞蜜冰豆浆 084

杞枣双豆豆浆 085

山药青黄豆浆 085

山药薏米豆浆 086

玫瑰花豆浆 087

玫瑰红豆豆浆 088

木瓜豆浆 089

黑米红枣豆浆 090

黑米小米豆浆 091

黑米核桃豆浆 092

红豆豆浆 092

红豆桂圆豆浆 093



百合红豆豆浆.....	094	西红柿柚子汁.....	114
百合红豆大米豆浆.....	095	西红柿芹菜茼蒿汁.....	115
百合莲子绿豆浆.....	096	山药冬瓜萝卜汁.....	116
黑豆百合豆浆.....	097	山药苹果汁.....	117
黑豆芝麻豆浆.....	097	蓝莓雪梨汁.....	118
黑豆花生豆浆.....	098	蓝莓葡萄汁.....	118
绿豆豆浆.....	099	芦荟圆白菜汁.....	119
绿豆薏米豆浆.....	100	芦荟菠萝汁.....	120
绿豆海带无花果豆浆.....	100	陈皮苹果胡萝卜汁.....	121
紫米糊.....	101	紫苏苹果橙汁.....	122
胡萝卜奶油糙米糊.....	102	菠萝紫苏柠檬汁.....	123
南瓜小米糙米糊.....	103	葡萄菠萝柠檬汁.....	124
芡实核桃糊.....	104	芦笋葡萄柚汁.....	125
苹果橘子汁.....	105	芦笋青苹果汁.....	126
苹果樱桃汁.....	106	葡萄苹果汁.....	127
苹果蓝莓汁.....	107	蜂蜜葡萄柚汁.....	128
茼蒿菠萝蜂蜜汁.....	108	蜂蜜葡萄莲藕汁.....	129
茼蒿哈密瓜汁.....	109		
茼蒿莲雾柠檬汁.....	110		
芹菜葡萄梨子汁.....	111		
芹菜白萝卜汁.....	112		
芹菜胡萝卜人参果汁.....	112		
西红柿杏姜汁.....	113		





Part 4

排毒饮品， 排尽毒素一身轻

排出毒素一身“轻”

推荐食谱.....	133	木耳黑豆豆浆.....	149
燕麦紫薯豆浆.....	133	木耳胡萝卜豆浆.....	149
燕麦芝麻豆浆.....	134	黑芝麻黑豆浆.....	150
燕麦小米豆浆.....	135	黑芝麻黑豆浆.....	151
百合豆浆.....	136	黑芝麻玉米红豆浆.....	152
百合莲子银耳豆浆.....	136	红枣杏仁豆浆.....	153
百合马蹄梨豆浆.....	137	红枣薏米花生豆浆.....	154
小麦玉米豆浆.....	138	红枣花生莲子豆浆.....	155
玉米豆浆.....	139	紫薯豆浆.....	156
玉米苹果豆浆.....	140	紫薯南瓜豆浆.....	156
玉米红豆豆浆.....	141	紫薯糯米豆浆.....	157
红薯豆浆.....	142	莴笋核桃豆浆.....	158
红薯山药豆浆.....	143	莴笋黄瓜豆浆.....	159
红薯芝麻豆浆.....	144	银耳豆浆.....	160
南瓜豆浆.....	145	银耳红豆红枣豆浆.....	161
南瓜红枣豆浆.....	146	银耳枸杞豆浆.....	161
南瓜枸杞燕麦豆浆.....	147	胡萝卜糊.....	162
木耳黑豆浆.....	148	胡萝卜糯米糊.....	163



南瓜糯米糊	164	菠菜汁	177
杏仁核桃牛奶芝麻糊	165	菠菜西蓝花汁	178
桑葚黑芝麻糊	166	甜椒胡萝卜柳橙汁	179
葡萄胡萝卜汁	167	胡萝卜红薯汁	180
葡萄青瓜西红柿汁	168	爽口胡萝卜芹菜汁	181
雪梨汁	169	芹菜胡萝卜汁	181
雪梨蜂蜜苦瓜汁	170	芹菜杨桃葡萄汁	182
雪梨莲藕汁	171	芹菜西蓝花蔬菜汁	183
橘子汁	171	香蕉猕猴桃汁	184
橘子红薯汁	172	香蕉柠檬蔬菜汁	185
橘子马蹄蜂蜜汁	173	香蕉葡萄汁	186
玉米汁	174	无花果苹果汁	187
蜂蜜玉米汁	175	无花果葡萄柚汁	188
紫甘蓝包菜汁	175	包菜无花果汁	189
紫甘蓝芹菜汁	176		



消肿饮品, 摆脱虚胖更轻松

战胜水肿型肥胖

推荐食谱	193	绿豆芹菜豆浆	193
------------	-----	--------------	-----



绿豆燕麦豆浆.....	194	黄瓜雪梨柠檬汁	212
绿豆海带豆浆.....	194	黄瓜芹菜雪梨汁	213
薏米黑豆浆	195	苦瓜牛奶汁	214
茯苓米香豆浆.....	196	苦瓜苹果汁	215
荷叶豆浆.....	196	苦瓜芦笋汁	216
荷叶小米黑豆豆浆	197	冬瓜姜蜜汁	217
玫瑰花上海青黑豆浆	198	冬瓜苹果蜜汁.....	218
莲子花生豆浆.....	199	西瓜草莓汁	219
花式豆浆.....	199	莲藕菠萝柠檬汁	220
黄瓜蜂蜜豆浆.....	200	莲藕柿饼姜汁.....	221
黄瓜玫瑰豆浆.....	201	白萝卜枇杷蜜汁	222
芝麻蜂蜜豆浆.....	202	白萝卜汁.....	223
芝麻玉米豆浆.....	202	白萝卜枇杷苹果汁.....	223
芝麻花生黑豆浆	203	圣女果甘蔗马蹄汁	224
海带豆浆.....	204	芒果莲雾桂圆汁	225
白萝卜冬瓜豆浆	205	芒果雪梨汁	226
绿豆燕麦红米糊	206	甜椒西红柿芹菜汁.....	226
莲子核桃米糊.....	207	西蓝花柳橙汁.....	227
莲子百合红豆米糊.....	208	上海青猕猴桃柚汁.....	228
红薯米糊.....	209	南瓜芦荟汁	229
芝麻米糊.....	210	土豆糙米汁	230
黄瓜猕猴桃汁.....	211		

健康好身材， 从一杯好饮品开始

Part 1

节食，太痛苦！健身，难坚持！不如跟随我们来做豆浆米糊蔬果汁。草本自然的食材，简单易做的方法，再加上一点点小窍门，就能变出一杯杯与美丽健康同行的美味饮品。



常用工具

要想做出营养又美味的豆浆、米糊、蔬果汁等饮品，离不开豆浆机、榨汁机、果汁机、搅拌棒等常用工具。这些常用工具您都会用吗？使用过程中需要注意哪些问题？制作完成后又该如何清洗？在这里，我们将为您介绍——介绍。



① 豆浆机

家用豆浆机的出现，实现了人们在家自制鲜豆浆的愿望。如今，全自动豆浆机具有自动磨豆、开煮的功能，除了制作豆浆外，还能完成果蔬冷饮、米糊等的制作。使用豆浆机制作饮品既方便快捷，又保障了健康。

豆浆制作完成之后，应立即对其进行清洗。刚打完豆浆的钢刀会很烫，不要用手触碰，应用清水冲洗待降温后再用手或百洁布清洗。清洗时，注意机头内不可进水。

③ 果汁机

香蕉、桃子、木瓜、芒果、西红柿等含有细纤维的蔬果适合用果汁机榨取汁液，这是因为用果汁机打蔬果汁时会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会呈现出浓稠状，使果汁不但美味而且口感好。含纤维较多的蔬菜及水果，也可以先用果汁机搅碎，再用过滤网过滤。在制作前，蔬果应去皮、去籽，并切成小块，加水搅拌，材料一次不宜放太多，要少于容器容量的 1/2。

用完后里面的杯子要用大量清水冲洗、晾干。钢刀需先用水泡一下再用棕毛刷清洗。

② 榨汁机

榨汁机是一种可以将蔬果快速榨成汁水的机器，适用于较为坚硬、根茎部分较多、纤维多且粗的蔬果，如胡萝卜、苹果、菠萝、西芹等。一般纤维较多的食物，最好直接榨汁，不要加水。

榨汁机如果只用于榨蔬菜或水果，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。如果加入了牛奶、酸奶或较为油腻的食物，清洗时可在水中加一些洗洁剂，转动数回就可洗净。





4 压汁机

压汁机适用于制作柑橘类水果的果汁，以及果汁混合呈现浓稠状的果汁。用于压汁的水果最好横切。压汁机使用后应马上用清水清洗，而压汁处因为有很多细缝，需要用海绵或软毛刷清洗残渣。清洗时应避免使用百洁布，因为百洁布容易刮坏机内的部件，让细菌藏于其中。

5 砧板

一般来说，塑料砧板比较适合切蔬果类食物。切蔬果和肉类的砧板最好分开来使用，除可以防止食物细菌交叉感染外，还可以防止蔬菜、水果沾染上肉类的味道，影响蔬果汁的口味。

塑料砧板每次用完后要用温水清洗干净并晾干，不要用太热的水清洗，以免砧板变形。



6 水果刀

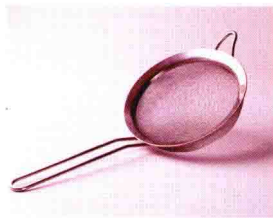
水果刀最好是专用的，只用来切水果和蔬菜等，不可用来切肉类或其他食物，以免细菌交叉感染，危害健康。

水果刀一般为不锈钢或陶瓷材质，使用完之后应清洗干净，晾干，然后放入刀套中。清洗时，不能用强碱、强酸类化学溶剂洗涤，只需用清水冲洗即可。

7 过滤网

主要用于过滤豆浆和蔬果汁的残渣，以增加豆浆和蔬果汁的口感。

滤网有很多缝隙，使用后要立即用清水冲洗，如一时冲不干净，也可以用水浸泡一晚再刷洗。为了防止滤网生锈，清洗后要晾干。



8 削皮器

削皮器用于削去蔬果的外皮，如胡萝卜、苹果、梨、香瓜等。

用完之后，要马上用清水清洗干净，晾干，以免生锈。小削皮器两侧容易夹住蔬果的残渣或薄皮，最好使用小牙刷清除干净。

养生饮品大揭秘

豆浆、米糊、蔬果汁，一天一杯，喝出营养，喝出好身材。

自制一杯豆浆、米糊、果蔬汁，是对自己的一种宠爱，也是百忙之中的一次自我放松；对我们的健康而言，则是一种保障，是握在手里、喝到肚子里的放心。



醇郁豆浆

豆浆含有丰富的植物蛋白、卵磷脂、维生素、矿物质等，是一种老少皆宜的营养饮品。《黄帝内经》指出，“五谷宜为养，失豆则不良”。每天喝一杯豆浆，不仅可以补充人体所需的多种营养素，而且能增强免疫力，降低患疾病的风险，达到延年益寿的目的。

① 豆浆的保健功效

豆浆是一种价廉物美、老少皆宜的液态营养食品，含有丰富的糖类、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 以及钙、磷、铁、钾、镁、硒等营养成分，不仅能为身体提供能量，也有助于增强体质、祛病疗疾、延年益寿，被誉为“植物牛奶”。

鲜豆浆四季都可饮用，春饮豆浆，滋阴润燥、调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑、生津解渴；秋饮豆浆，润燥降火；冬饮豆浆，祛寒暖胃、滋养进补。

从现代营养学的角度来说，豆浆含有大量膳食纤维，能有效阻止糖的过量吸收，减少糖分，因而能防治糖尿病；人体内的钠含量如果超标，容易导致血压升高，而豆浆中含有丰富的钾，有调节细胞渗透压的作用，能帮助防治高血压；豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心肌血管的兴奋性，改善心肌营养，降低胆固醇，防止血管痉挛，如果能坚持每天喝一杯豆浆，冠心病的复发率可降低 50%；豆浆中所含的镁、钙元素，能明显地降低脑血脂，改善脑血流，从而有效防止脑梗死、脑出血的发生；豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效；豆浆中所含的硒、维生素 E、

维生素 C，有很强的抗氧化功能，能增强人体细胞活性，有效延缓衰老。另外，常喝豆浆，还有助于防治支气管炎、老年痴呆、便秘、肥胖症等疾病，并且能够帮助改善人体骨骼代谢，预防骨质疏松。

② 科学喝豆浆

豆浆虽好，但只有科学饮用才能达到滋补养生的效果。如何趋利避害，喝出营养和健康，且看看下面的建议。

不宜喝未煮熟的豆浆

生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，易引起中毒。豆浆不但要煮开，而且在煮豆浆时还必须敞开锅盖，这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

不宜空腹喝豆浆

如果空腹喝豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益的作用。因此，喝豆浆的同时应吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，这样豆浆中的蛋白质会在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

豆浆不要加红糖

豆浆里不能加红糖，因为红糖里有机酸较多，能与豆浆里的蛋白质和钙质结合产生变性物及醋酸钙、乳酸钙等块状物，不易被人体吸收。

忌一次饮用过量

一次饮用豆浆过多会引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。一般成年人每次饮用 300~500 毫升，3 岁以上儿童每次饮用 100~200 毫升为宜。

有些人不宜喝豆浆

豆浆性质偏寒且富含嘌呤，痛风及寒性体质者不宜喝；豆浆富含蛋白质，其代谢产物会增加肾脏负担，肾炎、肾衰竭者不宜饮用；豆浆在酶的作用下能产气，所以腹胀、腹泻、胃溃疡的人最好也不要喝；急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜喝豆浆，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。

③ 豆浆保存妙招

豆浆是一种蛋白质饮品，本身就容易出现变质，最好一次性喝完。如果一次性喝不完，也要讲究科学的保存方法，否则，一旦喝了变质的豆浆，会对健康不利。

如果只是想隔天喝，可以将豆浆倒入干净的容器中，用保鲜膜封好，放入冰箱中冷藏。如果想保存较长时间，则需要准备密闭又耐热的瓶子，如太空瓶或保温杯。先将瓶子彻底清洗干净，再晾干。在制作豆浆的程序快要完成的时候，将瓶子用沸水烫一下，让它里面热起来，同时起到杀菌作用。豆浆做好后，倒掉瓶中的热水，马上倒入滚烫的豆浆，但不要装得太满，然后将盖子松松地盖上，十几秒钟后再把盖子拧紧。在室温下等待豆浆自然冷却，再放入冰箱中冷藏。在温度 4℃ 以下的条件下，豆浆可以保存一个星期。



喷香米糊

米糊是具有一定稠度的半固态物质，由各种谷物经机械粉碎和水煮糊化后得到。因有滋补和保健功效而深受人们的喜爱。

① 米糊的三大优势

米糊口感细腻柔和，被誉为“第一补人之物”。看似平常的米糊究竟有何独特魅力？

营养均衡

米糊中除了大米、小米、紫米、糙米等谷物类食材外，往往还会加入蔬菜、坚果、薯类等食材，不同的食材具有不同的营养功效，根据自身体质、季节选择不同的原料，并合理搭配，可以起到调养和补益身体的作用。

容易消化吸收

米糊是具有一定黏度的半固态物质，由各种谷物经机械粉碎和水煮糊化后得到，介于干性和水性之间，口感柔顺、滑腻，易于消化吸收，尤其适合儿童、老年人、体弱及消化功能较差者补益身体之用。

简单省时

随着各类米糊机、豆浆机的问世和不断改进，现在只需将要打磨的食材投入机器内，加入适量水，轻轻按下开关，5~10分钟即可制成一碗热腾腾的米糊，足以跟上现代人匆忙的步调。

② 米糊制作小窍门

米糊制作简单，但也容易出现夹生、口感不佳等问题。了解米糊制作小技巧，可以让米糊更营养、更美味。

五谷杂粮要提前浸泡

做米糊时，谷类、豆类、坚果类等比

较硬的食材需经清水浸泡后再使用，一方面可以软化外表的硬皮，便于人体消化和吸收；另一方面可以去除杂质。

食材混搭不求多

虽然食材之间的混搭会让营养更加丰富，但并不是混合得越多越好。首先，应根据个人体质搭配合适的食材，其次还要掌握食材之间的相宜相克原理，选择相宜的食材进行搭配。最后，尽量将味道融合的食材搭配在一起，才能使米糊既营养又美味。

适时、适量加入调料

米糊可以根据搭配的原料和个人的口味调成甜味或咸味。调味时，需等米糊做好之后再加调味料，如蜂蜜、白糖、食盐等，若过早加入调味料，会使米糊在高温下变色、变性。此外，最好不要加入过多的调味料，以免影响米糊原本的味道。

巧用豆浆机做米糊

传统的米糊制作方法很复杂，且耗时较长。而现在，很多豆浆机都有米糊制作功能，只需将食材倒入其中，选择好按键就可轻松享用到营养米糊。如果豆浆机没有加热功能，可将磨碎的食材倒入锅中加水煮熟。用豆浆机制作的米糊如果一次没有喝完，一定不能放豆浆机中重新加热，否则容易糊锅。



甜美蔬果汁

蔬果汁能有效为人体补充维生素、膳食纤维以及钙、磷、钾、镁等矿物质，具有多种养生、保健功效，已成为现代人喜爱的时尚、健康饮品。喝上一杯蔬果汁即可毫不费力地获得多种蔬果的精华，在美味中享受来自大自然的健康呵护。

① 蔬果汁的关键营养素

不同的蔬果，营养成分有很大的差异，且营养功效也各不相同。下面就跟随我们一起了解一下五彩缤纷的蔬果汁中隐藏着的健康与美丽的秘密吧。

糖类



● 葡萄、苹果、梨、荔枝、土豆、豌豆

如果膳食中糖类的摄入量不足，能量供给则无法满足人体需要，易产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题。

维生素 C



● 柑橘、草莓、猕猴桃、枣、西红柿

维生素 C 可增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。

胡萝卜素



● 胡萝卜、西蓝花、菠菜、芒果、哈密瓜

胡萝卜素具有强化皮肤和黏膜的作用，能够维持眼部和皮肤健康，改善夜间视物不清、皮肤粗糙，帮助身体提高肝脏的解毒功能。

番茄红素



● 西红柿、南瓜、胡萝卜、芒果、葡萄

番茄红素除了可防治因衰老、免疫力下降等引起的各种疾病外，还能够抑制黑色素的生成，进而起到美白养颜的作用。

纤维素



● 芹菜、马齿苋、竹笋、南瓜、芦笋

纤维素能促进胃肠蠕动，帮助消化，具有改善便秘、抑制脂肪吸收、减少热量囤积的作用，对预防肥胖、冠心病、糖尿病等很有帮助。

钙



● 大白菜、茼蒿、草莓、芥菜

钙是形成骨骼、牙齿的重要营养素。钙还是一种天然的镇静剂，可以降低神经细胞的兴奋性，具有镇静、安神的作用。