

养生保健 果蔬汁是一条通往健康之路
绿色天然 喝果蔬是一种时尚生活方式
喝什么 如何喝 是一个人生活品味的体现



★ 著名营养专家 孙淑萍◎著 ★

果蔬汁

GUOSHUZHIIJIANKANGFA

健康法

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



果蔬汁

健康法

★ 著名营养专家 孙淑萍 著 ★

☆ 天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬汁健康法/孙淑萍著. —天津: 天津教育出版社, 2009.3

ISBN978-7-5309-5544-4

I. 果… II. 孙… III. ①果汁饮料-应用-保健②蔬菜-饮料-应用-保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015398号

果蔬汁健康法

出版人	肖占鹏
-----	-----

作 者	孙淑萍
责任编辑	田 昕
特约编辑	常月仙
装帧设计	弘文馆·垠 子

出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	北京凯达印务有限公司
版 次	2009年 2月第 1 版
印 次	2009年 2月第 1 次印刷
规 格	16开
字 数	100千字
印 张	15
书 号	ISBN 978-7-5309-5544-4
定 价	26.00元

卷首语

给你一个最简单的健康法

按摩、足疗、刮痧、药膳、瑜伽……从古至今，人们始终在孜孜不倦地研究着各式各样的养生方法。

这些方法看起来都很不错，而且各有各的妙处。可问题是你没法指望偶尔按摩一次或者一个礼拜做半小时瑜伽就能健康永驻。养生就是一种锻炼，要让它们发挥功效，必须持之以恒。

养生那么麻烦，不养行不行？

整日生活在办公室里，呼吸汽车尾气的人们，看看你的身体吧！虽然它或许看起来一切OK，可你转动一下颈椎是不是听到咯吱作响？面对电脑是不是经常觉得眼酸头痛？你是不是经常没来由地感冒？压力一大你就会失眠？稍微运动一下是否会变得气喘吁吁……

生活和工作的压力已经让你的身体堕落成亚健康状态。大病不犯小病不断的身体就是体质不断下滑的确凿证据。健康，比事业和金钱重要一百万倍！身体一旦垮了，我们的一生就彻底完了。

因此，你必须学会养生！学会同压力和污染斗争！

然而，面对那些动辄消耗数十分钟乃至一两个小时才能完成的养生工作，百分之九十九的人都犯怵了——快节奏的生活和工作压根不允许我们每天耗费一两个小时在养生保健上。就算有时间，面对烦琐的步骤和冗长枯燥的过程，你又能坚持多久呢？

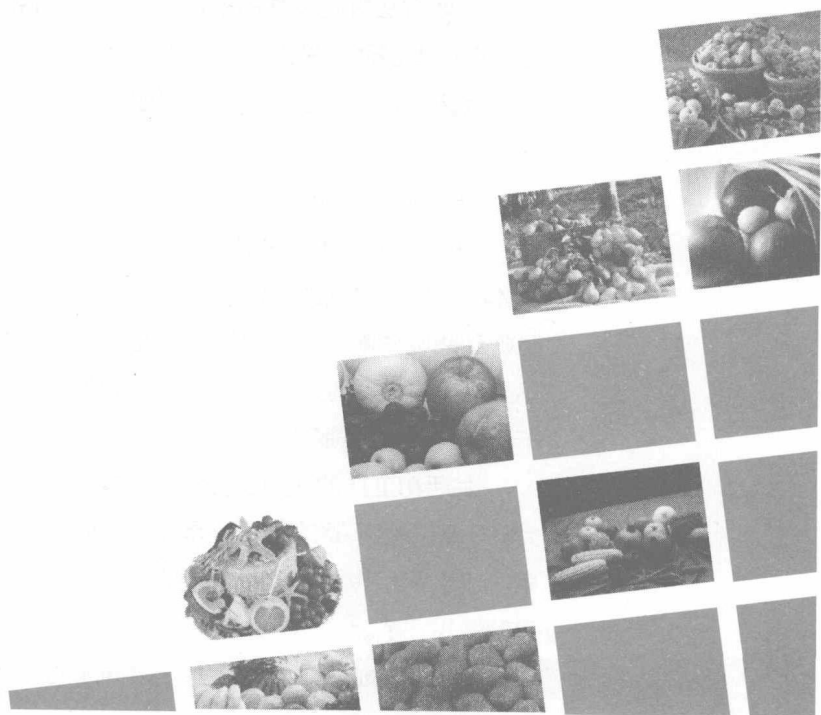
速食时代的降临，让人们效率的追求达到了极致。我们需要一种最简便快捷同时有效的养生方法。

能允许我们坚持的养生方法至少应该符合这样几点：操作时间短，最好5分钟以内；可以在家里、办公室或者任何一个你有空闲的地点随时进行；材料易得；最重要的是，无须再耗费时间学习大量烦琐的知识比如穴位学、营养学……

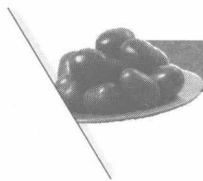
其实你有一个好方法——自制水果和蔬菜汁饮用。水果和蔬菜含有丰富营养，可是吃起来比较麻烦，无法随时随地享用。把它们打成汁就没问题了，装在杯子里随身携带，方便快捷。不同原料的配合，还能实现保健、美容、减肥、治病的效果。如果说你一直渴望学会一种最简单的养生手段，那么一定非果蔬汁养生法莫属。

放心！本书不会纠结于冗长乏味的营养理论，我们只会告诉你最最简单易行的方法，让你在短短5分钟内就制作出属于自己的美味养生果蔬汁。

简单、美味、有效，面对这么好的养生方法，你还等什么？赶快打开本书，开始快乐的健康之旅吧！

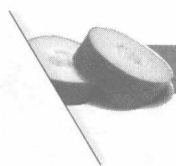


果蔬汁健康法



果蔬养生小基础

1. 常见果蔬的功效 / 2
2. 果蔬的最佳食用时段 / 6
3. 乱吃果蔬没有好处 / 8
4. 不同季节的果蔬选择 / 11
5. 蔬菜的味道和种类功效 / 14
6. 水果的味道和种类的功效 / 17
7. 不同部位需要不同果蔬 / 19
8. 根据职业、情绪选择合适果蔬 / 23
9. 如何选择新鲜的果蔬 / 25
10. 果蔬食用误区 / 29
11. 果蔬汁制作要点 / 32
12. 你需要一款好工具 / 35



果蔬汁助你做好日常保健

1. 保持头脑清醒的果蔬汁 / 38
2. 增强抵抗力，提高免疫力的果蔬汁 / 41
3. 排毒养身的果蔬汁 / 45
4. 清凉消火的果蔬汁 / 49
5. 增强精力的果蔬汁 / 53
6. 解疲解压的果蔬汁 / 57
7. 克服焦虑的果蔬汁 / 60
8. 帮助睡眠的果蔬汁 / 63
9. 改善腰酸背痛的果蔬汁 / 66
10. 消除眼疲劳的果蔬汁 / 70
11. 改善食欲不振的果蔬汁 / 73
12. 调气补虚的果蔬汁 / 76
13. 防治贫血的果蔬汁 / 80
14. 解酒毒的果蔬汁 / 82
15. 抗氧化强健身体的果蔬汁 / 86



最体贴女性的果蔬饮料

1. 改善发质的果蔬汁 / 90
2. 丰胸的果蔬汁 / 93
3. 呵护卵巢的果蔬汁 / 96
4. 消除女性生理疼痛的果蔬汁 / 99
5. 孕期需要的果蔬汁 / 102
6. 祛除色斑的果蔬汁 / 105
7. 消灭粉刺的果蔬汁 / 108
8. 白嫩肌肤的果蔬汁 / 111
9. 让肌肤变得光滑弹性的果蔬汁 / 114
10. 瘦身塑型的果蔬汁 / 118



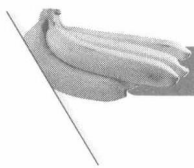
中老年人必喝的果蔬饮料

1. 降低血压的果蔬汁 / 122
2. 强健筋骨的果蔬汁 / 125
3. 暖手暖脚的果蔬汁 / 128
4. 预防糖尿病的果蔬汁 / 131
5. 养心补气的果蔬汁 / 134
6. 消除更年期症状的果蔬汁 / 137



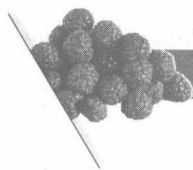
婴幼儿的健康果蔬配方

1. 婴幼儿饮用果蔬注意事项 / 140
2. 促进消化的果蔬汁 / 142
3. 促进视力发育的果蔬汁 / 144
4. 清牛奶火气的果蔬汁 / 146
5. 帮助造血的果蔬汁 / 148
6. 促进大脑发育的果蔬汁 / 150
7. 增强肌肉骨骼发育的果蔬汁 / 152
8. 防止小儿多动的果蔬汁 / 154
9. 防止发育停滞的果蔬汁 / 156



缓解疾病的独家果蔬秘方

1. 缓解头痛的果蔬汁 / 159
2. 肺部保健的果蔬汁 / 162
3. 消除便秘的果蔬汁 / 165
4. 治疗腹泻的果蔬汁 / 168
5. 缓解感冒症状的果蔬汁 / 170
6. 减轻习惯性眩晕的果蔬汁 / 173
7. 缓解肠胃不适的果蔬汁 / 176
8. 肝脏保健的果蔬汁 / 179
9. 利尿排毒的果蔬汁 / 182
10. 消除四肢水肿的果蔬汁 / 185
11. 抗癌的果蔬汁 / 188
12. 预防前列腺炎的果蔬汁 / 191
13. 缓解结石的果蔬汁 / 194
14. 避免慢性肾炎的果蔬汁 / 197
15. 防治痛风的果蔬汁 / 199
16. 克服腰椎问题的果蔬汁 / 202
17. 提前消灭心脏疾病的果蔬汁 / 204



果蔬健康番外篇

1. 早餐果蔬汁 / 208
 2. 午餐果蔬汁 / 210
 3. 晚餐果蔬汁 / 213
 4. 点心果蔬汁 / 216
 5. 果蔬药浴 / 218
 6. 自制果蔬面膜 / 222
 7. 果蔬汁敷体 / 226
- 附录：常见营养元素、各自作用以及代表果蔬 / 230

Part 1

果蔬养生小基础



工欲善其事，必先利其器。健康不是儿戏，只有选对方法，正确使用才能有效。否则再有营养的食物，吃得不健康，反而可能会让身体情况变得更糟。

所以，在制作我们的果蔬汁之前，必须了解一些基础的知识，比如果蔬的食用禁忌、一些错误的理念等等。有了正确的果蔬小常识，你才能调制出最适合你的那一杯果蔬汁。

01 常见果蔬的功效

水果蔬菜是很健康的食物，这谁都知道。可是要让你说出某种常见果蔬的具体作用，这恐怕对大多数人而言都是一道难题了。

不了解功效，又何谈养生呢？本节罗列了一些常见果蔬的养生效果，看看其中哪些最对你的胃口吧。

具有帮助消化功能的果蔬

苹果——苹果是最常见的水果，它富含果胶、有机酸和多种微量元素，可以降低胆固醇，帮助减轻高血压症状。此外，苹果里丰富的水果纤维有助于促进消化，帮助排泄。

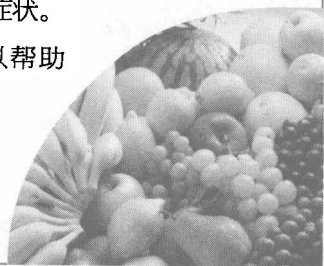
菠萝——又称凤梨，含有丰富的纤维和可以分解蛋白质的菠萝脲，常吃菠萝可以帮助消化，增进食欲。

香蕉——香蕉可以清热润肠，促进肠胃蠕动，进而减轻便秘症状。

菠菜——菠菜可以通小便，清热，帮助消化，缓解便秘症状。

大白菜——最常见的蔬菜之一。丰富的蔬菜纤维可以帮助消化，对治疗便秘有很好效果。

土豆——可以治疗便秘和消化道溃疡。



具有消火润肺功能的果蔬

西瓜——西瓜是盛夏时节人们的最爱，它具有清热消火的作用，可以消除眼疾、口臭、燥热等症状。

梨——梨最典型的作用就是止咳润肺，由于其性偏寒，对于热咳者效果最棒。

柿子——柿子除了可以润肺止咳、生津止渴、消热祛烦的功效外，还可以治疗呃逆和夜尿。

甜瓜——甜瓜其实是指包含了哈密瓜、黄河密瓜、香瓜等类似瓜品的一类瓜果。甜瓜的作用是止渴除热，利小便。对于前列腺炎、尿潴留等症状有一定的缓解功效。

甘蔗——甘蔗有清心润肺的作用，可解肺热和肠胃热。

柚子——柚子的味道虽然味苦，但是可以清心止咳，祛火润肺。

莴笋——清热，祛火气。可以消除由上火引起的口臭，还能美白牙齿。

冬瓜——清热解暑，利尿减肥。

苦瓜——清热祛火，还有一定减肥功效。



具有滋补壮阳功能的果蔬

榴莲——很多人嫌它味道恶臭。其实榴莲里营养物质含量极为丰富，具有壮阳助火的效果，对于身体虚弱的人，例如房事状态不佳的男士或产后孕妇极有好处。

荔枝——杨贵妃的最爱。荔枝不仅有美容养颜的功效，其壮阳生血的作用还可以帮助身体虚弱者早日恢复健康。

桂圆——桂圆同荔枝类似，都属于滋补型水果。而且桂圆还有安神养血的效果，对于心血不足而失眠的人很有帮助。

椰子——很多人以为椰子是清润的水果，事实上，它的蛋白质含量特别丰富，也属于壮阳型食物。对于身体虚弱四肢乏力者很有帮助。

枣——枣中营养成分含量丰富，包含了丰富的蛋白质和维生素。是滋补强身的好水果。

樱桃、葡萄——这两种水果都可以补肾强精，有壮阳效果。此外，樱桃含铁量丰富，可以生血。

葱——具有驱寒发汗的滋补功效。

姜——温补解毒。促进体内循环，缓解恶心、痛经等症状。



具有美容塑身功能的果蔬

桃子——桃子富含脂肪和蛋白质，可以养颜美容，活血化淤。

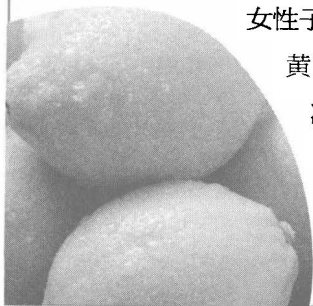
木瓜——木瓜内涵的蛋白分解酵素可以分解蛋白质，有助于肠胃消化。此外，它还含有丰富的苹果酸、胡萝卜素、蛋白质等营养成分，对女孩而言也是丰胸塑身的好帮手。

芒果——被称为百果之王的芒果不仅有养颜美容的效果，更可以消毒消滞和降压。如果感到胸闷犯呕的时候，吃一颗芒果会减轻症状。

柠檬——柠檬除了消暑解渴和美容外，还可祛痰、安胎。同时它能改善女性子宫前倾、子宫韧带松弛和闭经等问题。

黄瓜——可以促进肠道内腐败物的排泄，有助于排毒减肥。

辣椒——辣椒可以加速体内脂肪的吸收和转化，有助于减肥塑身。此外，它还有抗癌功效。



具有防癌治病功效的果蔬

猕猴桃——猕猴桃中维生素C的含量特别丰富，大量的维C可以抑制致癌物质亚硝胺的形成。同时果肉里的成分还能降低胆固醇和三酸甘油酯。因此可以防治癌症和利尿健脾。

无花果——无花果除了有清咽利喉、止咳化痰的效用外，更可以用于消化道的消炎止血。例如肠胃溃疡、痔疮出血、大肠癌症等。

橙子——富含维生素C，可以抗癌，也能防治感冒。

番茄——番茄可生津止咳，健脾消食，还有降低血压的功效。

杏——杏富含蛋白质和矿物微量元素，可以防癌润肺。

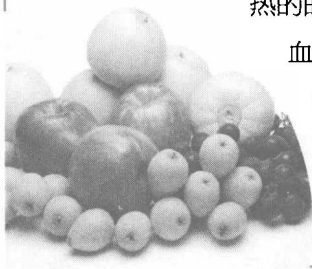
韭菜——韭菜里的维生素含量丰富，也可以起到防治肠道癌症的功效。

芹菜——可以降血压，治疗泌尿系统结石，对肾炎、水肿等症状有一定缓解效果。

洋白菜——又叫包菜或卷心菜，跟其他果蔬遇热维C容易流失不同，加热的时候，洋白菜里的维C含量反而会增加，因为其中的抗坏血酸结合物在热环境下可以转化成维C，具有抗癌效果。

胡萝卜——降压强心，还能降低血糖，是身体肥胖、糖尿病患者应当常吃的蔬菜。

蒜——抗癌杀菌，促进大脑发育。



02 果蔬的最佳食用时段

每天不同的时间段里，人体对于营养物质的需求是不同的。比如清晨需要可以提神醒脑的营养，睡觉前则需要有助于安定的元素。如果我们能够在合适的时间饮用果蔬汁，就能保证对营养最大限度地吸收利用。

相比之下，蔬菜的食用时间一般没有太多限制，不过水果就不同了。

我们经常听到这样的一句话——水果要在饭后半小时以外食用。这是为了避免蛋白质、淀粉等消化缓慢的物质阻碍消化快速的果糖而使得水果中的营养得不到快速吸收而流失。这种观点不错，可是却不能一概而论。因为根据不同的特性选择合适的时间进食水果，才是最正确的选择。

适合于餐前食用的水果

香蕉——我们都知道，香蕉中含有丰富的钾元素。它是心脏和肌肉保持强健的必要元素。因为钾能很快被人体吸收，所以餐前食用比餐后食用更有吸收效率。而且，香蕉比较软面，饭前吃一些，能消除饥饿感，帮助控制正餐进食量，对于那些需要控制身材的女性很有帮助。

红枣——红枣也适合空腹食用，因为其中含有的大量维生素C在空腹状态下更易于吸收。不过红枣容易生痰生湿，如果餐前吃太多，会导致消化不良。所以适量地食用几颗就行了，多吃无益。

葡萄——葡萄里含有大量的葡萄糖，葡萄糖进入人体后，会被迅速吸收。血液中的葡萄糖含量增加后可以显著降低人体对于脂肪的需求。可以帮助即将进餐的人少吃肉，对于肥胖者或者渴望减肥的人很有好处。

西瓜——西瓜在餐厅往往是被当作饭后果盘，在最后呈上。其实饭前吃西瓜的效果更好。因为除了其中的葡萄糖可以降低人体对于脂肪的需求外，西瓜里的大量水分也类似于餐前汤的效果了，可以占据一部分胃部空间，减少饥饿感，帮助进餐者控制食量。



适合于餐后食用的水果

菠萝——菠萝中富含蛋白酶，这种物质可以帮助食物的分解，有助于消化。不过如果饭前食用，蛋白酶在空荡荡的胃里发挥作用时就会伤害胃壁。

山楂——山楂助消化，大家都知道。它里面含有多种成分的果酸，比如酒石酸、柠檬酸、山楂酸等等，这些果酸可以帮助消化食物，避免腹胀感，增进食欲。可如果放在餐前食用，酸性物质在胃中积累过量，就会导致肠胃不适，如果患有胃炎、胃溃疡的人食用，还会加重病情。

猕猴桃——猕猴桃含有丰富的维生素，但是性寒，必须在饭后食用。如果空腹进食，容易导致腹泻。与此类似的还有草莓，也适合于饭后食用。

而且，这两种水果最好是在早餐后食用，其中的维生素可以让我们有饱满的精力，还可以抵御饥饿，让早餐食用较少的人在午饭不致饥饿。



03 乱吃果蔬没有好处

水果蔬菜都有助于健康，这毫无疑问。可是人们在食用果蔬时，却还有很多认识误区。比如水果蔬菜的维生素含量都很丰富，水果代替正餐可以美容塑身等等。

如果不排除这些错误的观点，果蔬就没法给我们带来健康，反而可能损伤身体。

错误观点一——水果比蔬菜更有营养

一般来说水果昂贵，蔬菜便宜，而且很多图书、资料都常常释放一种水果营养丰富的信号。于是很多人便错误地以为水果比蔬菜更有营养。其实这种观点完全错误，就维生素C而言，一千克大白菜的维生素C含量是一千克苹果维生素C含量的10倍以上。而价格却差不多只有苹果的1/5甚至1/10。250克菠菜中胡萝卜素的含量也差不多等同于12千克香蕉中的胡萝卜素。

当然，水果也有自己的营养成分，而且相比于大多数蔬菜，它们口味更好，无须烹饪，营养保留完整。因此这二者搭配食用才能获得足够的营养。

错误观点二——水果富含维生素

很多人以为，吃了水果就等于补充了维生素，这显然也是错误思想。水果当中，猕猴桃、橙子、柠檬、山楂等维生素C含量丰富，可是苹果、香蕉、梨、桃子、葡萄等常见水果的维生素含量并不高。