

印度
自然疗法系列

THE SECRET
BENEFITS OF
JUICE THERAPY

重庆出版社
重庆出版社

「印」维杰·库姆著
果蔬汁疗法

全琦贞一校
全凤英一译





印度
自然疗法系列

[印]维杰·库姆 著

果蔬汁疗法

全凤英 ■ 译
全琦贞 ■ 校
陈巨涛 ■ 摄影
王念 ■ 绘图



重庆出版集团
重庆出版社

Vijaya Kumar

THE SECRET BENEFITS OF JUICE THERAPY

Copyright © 2006, Sterling Publishers Pvt. Ltd.

This edition is licensed by Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Chongqing Publishing House

All Rights Reserved

本书中文简体字版由 Sterling 公司授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行,未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、书录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字(2006)第 164 号

图书在版编目(CIP)数据

果蔬汁疗法 / (印) 库姆 (Kumar, V.) 著; 全凤英译.
重庆:重庆出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5366-9567-2

I. 果… II. ①库…②全… III. ①果汁饮料—食物疗法
②蔬菜—饮料—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035610 号


果蔬汁疗法

GUOSHUZHILIAOFA

[印] 维杰·库姆 著 全凤英 译 全琦贞 校

出版人: 罗小卫 责任编辑: 王念 王梅

责任校对: 何建云 装帧设计: 曹颖

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆双安文化传播有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5 字数: 94 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-9567-2

定价: 24.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

引言

早在数百年前，人们就知道利用果蔬汁来保持身体健康。果蔬汁不仅能阻止身体功能的退化，而且还能延缓身体的衰老，让我们充满青春，精力充沛。这是因为新鲜果蔬汁可以促进人体对重要营养物质的吸收。又因为食物在烹煮过程中，其所含有助于消化的酶会被破坏，不利于食物消化，因此，我们更有理由相信：未经烹煮的蔬菜更好，它们至少应该占食物摄入量的一半。

因此，与其他食物相比较，新鲜的生果蔬汁能给我们带来更多的健康利益。



引言	1
I 了解果蔬汁	1
II 人体必需的营养物质	5
糖类物质（碳水化合物）	6
III 果蔬汁的作用	13
IV 果蔬汁对疾病的辅助治疗作用	17
1 粉刺	18
2 衰老	20
3 过敏	23
4 脱发症	24
5 阿尔茨海默病	26
6 遗忘症	29
7 贫血	30
8 焦虑	33
9 关节炎	34
10 哮喘	36
11 动脉粥样硬化	38
12 背痛	40

13 支气管炎	42
14 挫伤	45
15 滑囊炎	46
16 念珠菌病	48
17 白内障	50
18 蜂窝组织炎	52
19 结肠炎	54
20 普通感冒	56
21 便秘	58
22 回肠炎(克罗恩病)	60
23 肌肉痉挛	62
24 膀胱炎	64
25 癌症	67
26 抑郁症	68
27 糖尿病	70
28 腹泻	72
29 憩室炎	75
30 湿疹	77
31 癫痫	78
32 疲劳	81
33 牙龈炎	82
34 痛风	84

35 头痛	86
36 疱疹	89
37 高血压	91
38 低血糖	92
39 “消化不良”(消化系统疾病)	95
40 失眠	97
41 黄褐斑	98
42 围绝经期综合征(更年期综合征)	100
43 月经及月经期异常	103
44 恶心	104
45 肥胖症	107
46 月经前紧张(经前紧张综合征)	109
47 前列腺炎	111
48 皮肤瘙痒(银屑病)	112
49 雷诺氏病	115
50 喉咙痛	116
51 心情紧张	118
52 血栓形成	120
53 耳鸣	122
54 溃疡	124
55 体重偏低	126
56 静脉曲张	129

V 合理的膳食	131
每日膳食	132
糖代谢疾病：低糖膳食	134
促进免疫的膳食	136
帮助人们寻找过敏原	139
促进排毒的瘦身膳食	141
清洁机体的印度膳食	145
6周清洁膳食	146
瘦身膳食	148

了解果蔬汁

I



▲ 新鲜现榨的果蔬汁对我们很有好处

果蔬汁能使人体内重要营养物质达到最佳浓度，保证丰富营养，从而让你充满活力。

新鲜果蔬汁含有丰富的矿物质、维生素和多种酶类物质。

食物加工得越少，有效的营养成分就丧失得越少。

请记住：果蔬汁最好是新鲜现榨的，而不是储存品。

请尽量不要饮用瓶装、罐装或冰冻保存的果汁，因为这些果汁通常加有化学防腐剂，食物营养物质已遭到破坏。

如果你希望在你的膳食中增加富含多种营养物质的饮料，请选择果蔬汁。

另外，纤维素对我们的身体健康而言甚为重要，因此，为了摄取足量的纤维素，我们建议大家在饮用果蔬汁的同时吃一些高纤维食物。

新鲜的水果蔬菜富含天然营养物质，对人们的身体健康极为有利。因此，我们认为果蔬汁是你的最佳选择，也就是说，你应更多地摄食它们，而不是过多地依赖于维生素和矿物质药片。

如果没有不良反应，你可以将水果和蔬菜混合榨汁饮用。

我们建议你使用有机水果和蔬菜，因为它们未被喷洒有害物质，如杀虫剂、除草剂或其他有毒化学物质，因此食用起来更安全。

我们建议你每天饮用数杯；最好每天用餐前后各饮2~4玻璃杯，这有助于维持你的健康平衡。

此外，水果汁和蔬菜汁最好各半。

6~9个月大的婴儿，也可喝少量的果蔬汁。

橘子和葡萄的皮里含有有毒物质，在榨汁前应先去掉皮。

苹果子含有氰化物，榨汁前也需要去除苹果子。

水果和蔬菜榨汁前需要清洗干净，并除去碎烂部分和不可食用部分。

苹果、桃子、李子等水果必须去核，西瓜、葡萄、酸橙等水果则可以去核。

如果你在禁食，那么我们建议在禁食结束后首先饮用新鲜现榨的果蔬汁。

绿色和黄色蔬菜如芹菜、胡



萝卜、黄瓜的榨汁中富含维生素A、维生素B₂和铁。

饮用柑橘类水果、西红柿和大白菜新鲜榨汁或直接生吃，可给身体补充维生素C和铁。

蔬菜的嫩叶子和嫩茎里含有碱金属，大家可以适量食用。

新鲜果蔬汁具有清除体内毒物、恢复青春的功效。



人体必需的营养物质

III

新鲜的水果和蔬菜是大自然提供的有益于人类健康的食物。食物是我们的“燃料”，为身体保持良好工作状态和进行一切生命活动提供能量。

但没有哪种天然食物可以给身体提供全面的营养，因此，人体需要同时摄入各种不同食物。

食物由多种营养物质构成，而每种营养物质对人体都具有不同的功能。

糖类物质（碳水化合物）

糖类物质（碳水化合物）是所有营养素中比例最高的。在阳光和叶绿素存在的前提下，二氧化碳和水反应便生成了糖类物质（即我们日常生活中所说的碳水化合物）。天然未加工的糖类物质是身体能量和营养的重要来源。

糖类物质可分为3类：糖、淀粉和纤维素。

1. 糖类

不同食物中含有不同的糖，比如水果中的果糖，牛奶中的乳糖。而经过加工的蔗糖，不含任何营养物质，属于“无营养”的糖。



2. 淀粉

淀粉是无味的白色物质，存在于多种食物中，如大米、谷物、面粉、土豆等。它比较占体积，会使人有饱腹感。

3. 纤维素

纤维素属于人体不能消化的糖类物质，不被人体吸收。纤维素有时也被称为粗糙食物，它只是通过消化道，有助于降低便秘和其他疾病的发生率。

纤维素和液体一起摄入会增加饱腹感，从而减少我们的食物摄入量。因此，摄入这两类食物有助于保持身材苗条。

成人纤维素推荐的每日摄入量为30克。其主要来源于谷物、全麦食物、土豆皮、可久煮的蔬菜、豆类以及未削皮水果（如未削皮的苹果）等。

4. 蛋白质

蛋白质是人体组织的成分之一，它还参与组织的维持和修复。

蛋白质主要来源于鱼、蛋类、大豆食品、松软的干酪以及酸奶，也可来源于谷物、面粉、大米、土豆和其他豆类。





▲ 它们含有“隐形”脂肪

5. 脂肪

脂肪是所有食物中热量最高的营养物质，因此它们的摄入量应尽可能减少。

需要注意的是，有些食物含有“隐形”脂肪，如蛋糕、饼干、油酥饼、冰激凌、巧克力和肉类等。

根据其所含的3类不同的脂肪酸，脂肪可分为3类：饱和脂肪、单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。实际上，任何一种脂肪都同时含有3类脂肪酸，而哪种脂肪酸含量最高，这种脂肪就叫哪种脂肪。

饱和脂肪可使胆固醇在血管壁下堆积，引起动脉管壁增厚，易引发心脏病。因此，应尽量避免摄入过多的饱和脂肪。减少蛋黄、肝脏等高胆固醇食物的摄入，对人体而言是有利的。

(1) 单不饱和脂肪。存在于橄榄油、果仁、种子中。多摄入单不饱和脂肪食物，少摄入饱和脂肪，有利于我们的健康。

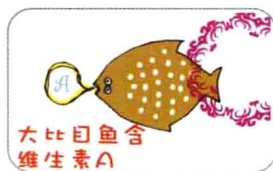
(2) 多不饱和脂肪。多不饱和脂肪中含有两种我们的机体无法自身合成的重要脂肪酸，因此是脂肪中唯一一种人体不可缺少的脂肪。

6. 维生素

维生素是人体必需的物质。虽然人体需要量很小，但它们却是维持生长和健康不可缺少的物质。维生素可分为两大类：①脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K，它们主要储存于肝脏和脂肪组织；②水溶性维生素，如维生素B族和维生素C，它们不能长期储存于体内，因此需要定期大量摄入。

◆维生素A

富含于胡萝卜、牛奶、黄油、蛋黄、奶酪、西红柿、深色绿叶蔬菜、黄色和橙黄色水果、动物肝脏、大比目鱼、鱼肝油之中。



◆维生素B族

(1) 维生素B₁ (硫胺素)。主要存在于牛奶、豆类、咸肉、猪肉、动物肝脏、动物肾脏、花生、燕麦、面粉、面包、酵母、麦芽、稠密的粥类之中。

(2) 维生素B₂ (核黄素)。存在于牛奶、酸奶、奶酪、动物肝脏、动物肾脏、鸡蛋、麸皮、酵母、豆腐之中。

(3) 维生素B₃ (烟酸)。存在于花生、全麦面包、酵母、肉类、动物肝脏、咖啡、啤酒、豆类、土豆、浓缩粥类之中。

(4) 维生素B₆ (吡多醇)。存在于土豆、绿叶蔬菜、新鲜水果和水果干、

