

FRUIT JUICE



我的 果汁美颜 日记



摩天文传 编著
**水果天然保养宝典，
会喝果汁的你，
营养摄取不打折！**

肌肤要美丽，喝对果汁很重要！
轻松享受果汁甜蜜，快乐保养不老肌肤
体质分析、水果营养解析、营养配伍、微量元素
为你制定天然果汁调养全面保养方案

我的果汁美颜日记

摩天文传 © 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的果汁美颜日记 / 摩天文传编著. —北京：电子工业出版社，2014.5
ISBN 978-7-121-22794-3

I. ①我… II. ①摩… III. ①果汁饮料—食物疗法②果汁饮料—制作
IV. ①R247.1②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第062631号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：130千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

放眼望去，超市货架、街头自动售货机、饭店、家庭餐桌上随处可见各种果汁。家庭购入榨汁机也早已成为了风尚，果汁作为健康饮料备受推崇。挑水果、买水果、榨果汁、喝果汁，日日与果汁甜蜜邂逅，你对果汁的认知是否仅仅是“对身体有益”这么简单？

色彩艳丽、营养丰富的鲜榨果汁，每天饮用一杯，补充足够的维生素和矿物质，不仅能让你喝出健康轻盈的体态，还能让肌肤自然由内而外散发动人光泽。抹上昂贵的护肤品，经常光顾美容院，做脸护脸样样不落……想要打造美丽不老童颜肌，除了“面子”工程要做足，“里子”工程也万万不能忽视。肌肤要美丽，喝对果汁很重要！

虽然果汁已然成为了你生活中的一部分，可这并不代表你足够了解它，因为喝果汁从来就不是一件简单的小事：深色水果维生素C含量高，抗衰老效果一级棒。果渣富含纤维素，丢掉它就等于丢弃营养；柑橘类水果感光，与日光性皮炎关系密切；敏感期要避免果汁，针对体质选对果汁才能事半功倍。果汁饮用有禁忌，高蛋白点心才是果汁好搭档……这些有关果汁的最新常识，

我的果汁美颜日记

摩天文传 © 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

前言

放眼望去，超市货架、街头自动售货机、饭店、家庭餐桌上随处可见各种果汁。家庭购入榨汁机也早已成为了风尚，果汁作为健康饮料备受推崇。挑水果、买水果、榨果汁、喝果汁，日日与果汁甜蜜邂逅，你对果汁的认知是否仅仅是“对身体有益”这么简单？

色彩艳丽、营养丰富的鲜榨果汁，每天饮用一杯，补充足够的维生素和矿物质，不仅能让你喝出健康轻盈的体态，还能让肌肤自然由内而外散发动人光泽。抹上昂贵的护肤品，经常光顾美容院，做脸护脸样样不落……想要打造美丽不老童颜肌，除了“面子”工程要做足，“里子”工程也万万不能忽视。肌肤要美丽，喝对果汁很重要！

虽然果汁已然成为了你生活中的一部分，可这并不代表你足够了解它，因为喝果汁从来就不是一件简单的小事：深色水果维生素C含量高，抗衰老效果一级棒。果渣富含纤维素，丢掉它就等于丢弃营养；柑橘类水果感光，与日光性皮炎关系密切；敏感期要避开果汁，针对体质选对果汁才能事半功倍。果汁饮用有禁忌，高蛋白点心才是果汁好搭档……这些有关果汁的最新常识，

你的大脑数据库需要及时更新。不做果汁“小白”，进阶养颜达人，就从改变观点开始！

国内最好的女生美容时尚图书创作团队——摩天文传，常年为国内众多时尚杂志打造美容栏目，不仅掌握第一手潮流资讯，也练得一手做内容的内功。此次一网打尽最全最新的果汁美颜知识，从挑选水果，选购榨汁机，榨果汁诀窍，直至果汁养颜方案，以贴心美肤管家之姿提供给读者最实用最有效的果汁知识，手把手教会你各类果汁养颜秘方。

轻松享受果汁甜蜜，快乐养出不老肌肤。最用心团队的真诚之作，你，值得拥有！



CONTENTS

Chapter 1 水果的常识！改变选水果挑水果的老方法

- 
- 10 颜色！深色水果和浅色水果维生素C值大比拼
 - 16 纤维！杜绝浪费，粗纤维水果和细纤维水果哪种人体吸收好
 - 22 酸碱值！喝果汁先考量pH值，水果分酸碱，补对体质才见效
 - 28 果皮！果皮营养看清楚，留弃与否直接影响健康
 - 34 矿物质！对身体倍加有益的水果丰富矿藏，你挖对了吗？
 - 40 过敏！要警惕会引起日光性皮炎的光敏水果
 - 46 属性！热性水果和温性水果，你的身体更呼唤哪种水果的营养
 - 52 水果当季表！春夏秋冬水果出产表
 - 54 营养排行！综合营养价值水果排行，呼唤百果之王

Chapter 2 水果和体质的配对！会喝果汁，营养摄取不打折

- 
- 60 冷饮or热饮，冰镇或加热，让酸性果汁更温和的料理方法
 - 66 维生素一滴不浪费，饭前饭后喝果汁吸收有差别
 - 72 安眠垫饥，“无酸水果”安胃喝法
 - 78 搭配蛋白质食物，从营养出发的果汁点心配对守则
 - 82 四种绝对不能和果汁搭配的食物
 - 84 饮后肠胃不适，换一种果汁就不成问题

Chapter 3 花最少的时间赚最多的营养！果汁的制作基础

- 
- 88 营养零流失，水果的清洗和去皮守则
 - 94 制作鲜榨果汁的工具和电器
 - 100 有助提升口感和吸收率的果汁调味品
 - 104 保存最多的纤维量！材料混合使用时的先后顺序
 - 110 保鲜营养和节省打理的时间，果汁的冷藏守则
 - 116 不能用金属容器！盛装果汁的器皿要考究

》 Chapter 4 水果补微量元素！缺一种微量元素身体就会发胖

- 120 补铁：膳食搭配容易漏掉“铁”，过胖需补铁
补铁冠军“桑葚”——桑葚玫瑰果汁
壮大健康红细胞——樱桃圣女果汁
铁钙同补一步到位——黑葡萄蜂王浆饮
- 124 补锌：缺少活动和阳光，女生缺锌容易导致肥胖
含锌量最丰富的宝库——鲜枣苹果汁
低矮果实含锌高——草莓酸奶乳饮
促进生长发育——水蜜桃酸奶饮
- 128 补钾：肥胖会缺钾，多汗变懒，一不小心就再无变瘦的可能了
降低高血压好帮手——西瓜菠菜清脂饮
维持人体酸碱平衡——柳橙西柚汁
抗氧化力一流——番茄橄榄果汁
- 132 补叶酸：女生缺叶酸，宫颈疾病和腹部肥胖频频来袭
水果中的叶酸王族——芒果椰汁西米露
天然叶酸宝库——木瓜莴苣低脂奶饮
阳光下的叶酸大户——水晶石榴猕猴桃汁
- 136 补充维生素B：维生素B决定代谢，小心越减越胖
含丰富维生素B₃——葡萄柠檬汁
迅速补充维生素B₂——菠菜黄梨鲜汁
超高含量维生素B₆——香蕉蜜瓜汁
- 140 补充维生素C：影响人体消耗脂肪的肉碱的形成，
缺维生素C等于助长脂肪
含足量维生素C——酸枣蜂蜜饮
两倍维生素C能量之王——猕猴桃豆浆能量饮
维生素C、纤维双额供应——黄瓜柚子鲜汁
- 144 补充胡萝卜素：易肥胖人群每天要喝一杯富含胡萝卜素的鲜榨果汁
膳食纤维和胡萝卜素俱佳——哈密瓜芹菜汁
含宝贵芒果苷和胡萝卜素——芒果南瓜能量饮
最养心的胡萝卜素大使——猕猴桃黄金杏汁



» Chapter 5 酵素燃烧脂肪！喝出纤瘦轻盈体质的酵素饮品

150 木瓜酵素：青木瓜中的木瓜酵素是成熟木瓜的两倍左右
青木瓜酸奶饮 青木瓜绿豆饮 青木瓜橄榄饮

154 菠萝酵素：身体代谢最重要的“酶”
菠萝苦瓜汁 菠萝柳橙洋芹汁 菠萝番茄蜂蜜汁

158 猕猴桃酵素：人体必须的预防腹部肥胖的消化酵素
猕猴桃酸奶饮 猕猴桃薄荷消食饮 猕猴桃青提汁

162 青梅酵素：消除疲劳和促进乳酸分解的一种有机酸
黄瓜青梅饮 青梅苹果饮 青梅多纤饮

166 青提酵素：含有多种减少血管脂肪的有机酸
青提猕猴桃饮 青提蜜瓜饮 青提黄瓜饮

170 杨桃酵素：催化体内循环活性的一种重要酵素
杨桃雪梨汁 杨桃菠萝汁 小麦草杨桃汁

174 橄榄酵素：能将青春期一再延长的青春酵素
番茄橄榄果汁 芹菜橄榄果汁 薄荷橄榄饮

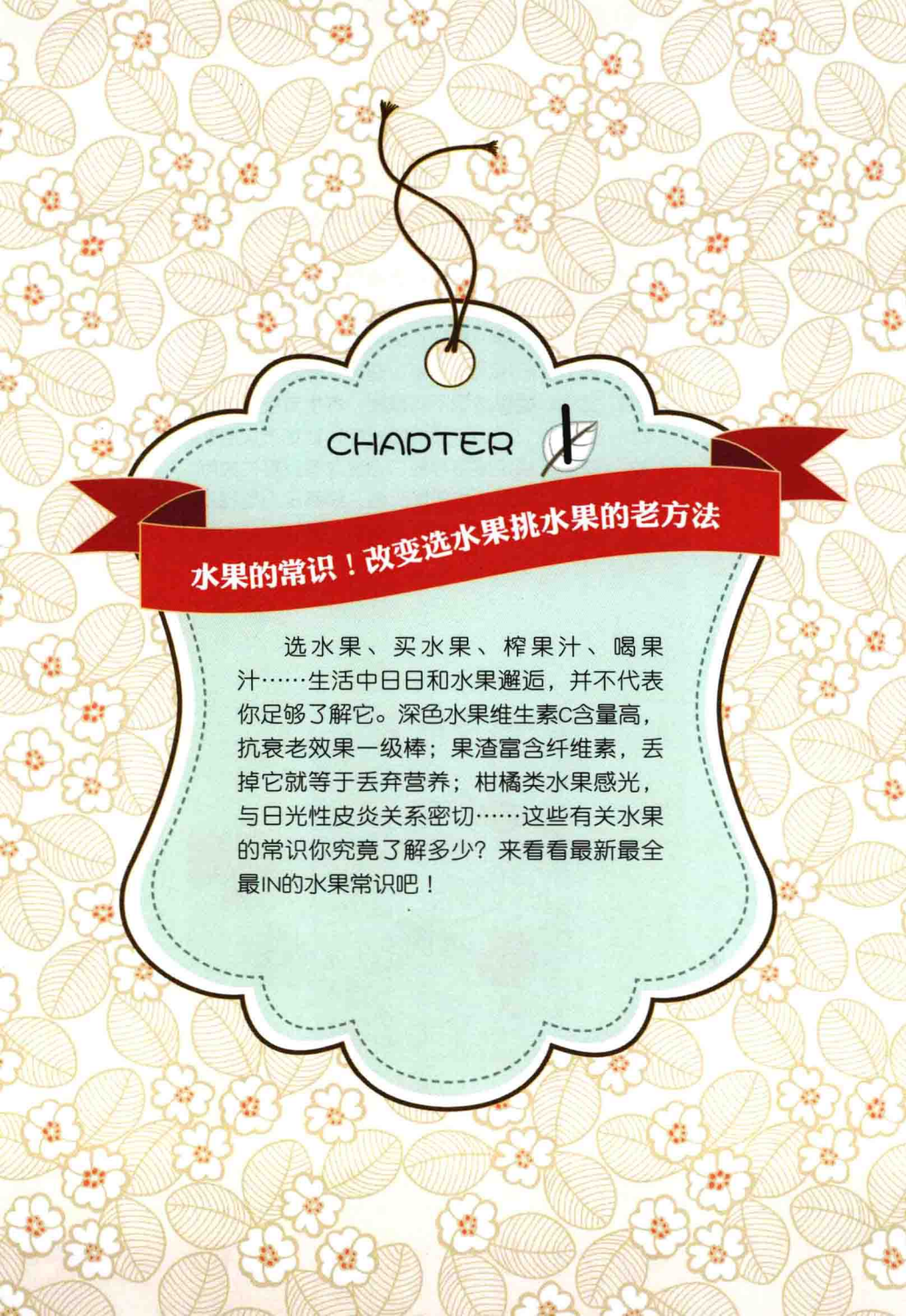
178 苹果酵素：降低胆固醇和体脂肪的清脂酵素
苹果红茶 蜂蜜青苹果杞饮 赤枣片苹果茶



» Chapter 6 亚健康bye bye!以身体为本的果汁天然顺势疗法

- 184 便秘：高营养吸收、疏通肠阻、轻盈小腹
- 190 焦虑：休息一下，享受果汁舌尖甜蜜，抛却情绪包袱
- 196 浮肿：无肿一身轻，运动之后喝一杯果汁驱散四肢浮肿
- 202 腹胀：解腻消食，喝下速治打嗝暖气，速速摆脱“游泳圈”
- 208 贫血：确保减肥不减健康，养生节食一定要喝的补血果汁
- 214 燥热上火：口干烦闷喝一杯，杜绝上火痘和饮食溃疡
- 220 失眠：镇定疲劳神经，迅速改善反复性失眠
- 226 脱发：刺激头皮新陈代谢，缓解压力型脱发掉发
- 232 记忆力衰退：抗击脑部疲劳，减轻记忆力衰退的老龄化现象





CHAPTER 1

水果的常识！改变选水果挑水果的老方法

选水果、买水果、榨果汁、喝果汁……生活中日日和水果邂逅，并不代表你足够了解它。深色水果维生素C含量高，抗衰老效果一级棒；果渣富含纤维素，丢掉它就等于丢弃营养；柑橘类水果感光，与日光性皮炎关系密切……这些有关水果的常识你究竟了解多少？来看看最新最全最IN的水果常识吧！



1

颜色！深色水果和浅色水果 维生素C值大比拼



水果中含有丰富的维生素C，这个常识相信很多人都熟记于心。然而，颜色深浅不同的水果，其维生素C含量大不同。深色、浅色水果各自藏有什么样的营养密码？一起来看看水果维生素C值大比拼吧！





深色、浅色水果维生素C值大比拼

品种		维生素C含量
深色水果	刺梨	2189 毫克/100克
	酸枣	900 毫克/100克
	樱桃	900 毫克/100克
	猕猴桃	420 毫克/100克
	沙棘	204 毫克/100克
	黑加仑	181 毫克/100克
	番石榴	68 毫克/100克
	山楂	53 毫克/100克
	草莓	47 毫克/100克
	葡萄柚	38 毫克/100克
浅色水果	柑橘	28 毫克/100克
	葡萄	25 毫克/100克
	芒果	23 毫克/100克
	柠檬	20 毫克/100克
	番茄	14 毫克/100克
	菠萝蜜	9 毫克/100克
	香蕉	8 毫克/100克
	枇杷	8 毫克/100克
	杨桃	7 毫克/100克
	梨	6 毫克/100克



颜色越深的水果营养价值越高

营养学家指出：水果都有一个规律，即颜色越深，营养价值越高。即使是同一品种或同一水果的不同部位，由于颜色不同，维生素、色素及其他营养物质含量也不同。

相比浅色水果，紫黑色的水果含有更丰富的维生素C，可以增强人体的抵抗力。紫黑色水果中钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通水果，对维持人体的离子平衡有至关重要的作用。以下四种紫黑色水果富含维生素C和多种营养物质，具备一定的抗衰老功效，对身体十分有益，不妨多多补充。

桑葚

桑葚果实中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、花青素等成分，其营养价值是苹果的5~6倍，具有增强免疫力、促进新陈代谢、延缓衰老、美容养颜等功效。其味道酸酸甜甜，让人吃了一口还想再吃一口。但是桑葚性微寒，女生月

经期要尽量少吃，或者不吃。以防寒气过大，引起腹痛。

乌梅

乌梅是备受推崇的抗衰老明星食物，乌梅中的梅酸可以软化血管，延缓血管硬化，具有防老抗衰的作用。乌梅中的有机酸对改善肝脏机能有一定功效，特别适合肝病患者食用。乌梅还有消毒的功能，其果肉中的有机酸能杀死胃肠道中的霉菌，防止食物在肠道内腐化，从而保护肠道健康。

黑葡萄

相比浅色葡萄，黑葡萄含有更丰富的维生素C。其果肉中的原花青素、叶绿素等物质则具有很强的抗氧化性，是女生、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。经常食用黑葡萄能缓解神经衰弱、疲劳过度等症状。把黑葡萄制成葡萄干后，糖和铁的含量会更高。

黑加仑

每100克黑加仑就含有181毫克维生素C，是名副其实的维生素C大本营。和乌梅一样，黑加仑也是

抗衰老水果。因为它含有多种生物活性物质，具备良好的抗氧化功能，还能预防贫血、祛水肿。

