

风靡全球的明星私家瘦身、减龄、增强体质酵素配方

清肠道
瘦腰身
抗衰老

神奇的 酵素蔬果汁

与其高价买酵素，不如自己DIY，纯天然无需发酵
2分钟速成，人人可以随时随地补充的酵素

陆雅坤 主编



IC 吉林科学技术出版社

ZITO
紫图

神奇的 酵素



清肠道
瘦腰身
抗衰老

蔬果汁

风靡全球的明星私家瘦身、减龄、增强体质酵素配方

陆雅坤 主编

图书在版编目(CIP)数据

神奇的清肠道、瘦腰身、抗衰老酵素蔬果汁 / 陆雅坤主编.

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5384-5334-8

I. ①神… II. ①陆… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238833号

神奇的清肠道、瘦腰身、抗衰老酵素蔬果汁

主 编 陆雅坤

策 划 紫圖圖書 ZITQ[®]

特约编辑 李媛媛 王炜

特约摄影 李景军 鞠倚天

出 版 人 李梁

责任编辑 孟波 张卓

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1—8000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5334-8

定 价 49.90元

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010-64360026-103

P 序言

preface

美，是一辈子的功课

这个世界上最可悲的不是穷、矮、丑、黑、胖，而是一个女人对自己的形象麻木不仁，听之任之。

你的形象到底需不需要改变，可以先做一个小测试。

找一个机会对身边的人说：哎呀，这几天我没休息好，人都不漂亮了。然后仔细观察周围人的反应。

如果大部分人安慰你，说：哪里哪里，你挺好的。那证明你属于平庸一类，拍照时大家一定抢着和你站一起，利用你把自己衬托得漂亮点。

如果大部分人用“为什么放弃治疗”的目光看着你，并且友情告知某某化妆品的奇效，某某健身房团购价的低廉，那别再犹豫了，翻开本书看一看吧，因为你的形象都低于平均水准了。

如果大部分人用羡慕嫉妒恨的眼光望着你，说：如果你都不算漂亮，那我们还怎么活啊！千万别大意，要想吸引高富帅，和“土豪”做朋友，你的前路还很漫长。

记住！美，对一个女人来说，是一辈子的功课。

现在的生活节奏越来越快，我们有时间工作、加班，有时间去赶饭局，有时间去看一场电影、演唱会，却很少花时间来保持自己的身材，保养自己的容颜。无数人办了健身卡却一次也不去，无数人买了昂贵的保健品和化妆品却换不来一张像样的脸。

如果你对一件事缺乏了解，就永远也找不到捷径。比如减肥这件事，很多人嚷着要变瘦，但却连自己是哪一种类型的肥胖都不知道；比如美容养颜这件事，很多人嚷着要变漂亮，却找不到适合自己的方法。所以，没准备的人怎么折腾都是事倍功半。



主编 陆雅坤

一个美人，往往是由内而外地美，简单地说，一个人内脏有多干净，外表就有多漂亮。

瘦身养颜要先从清理内环境开始，最简单快捷的方法就是每天清晨来一杯营养健康的酵素汁，由内而外地修炼，一段时间后，你一定可以体会到什么是自然的白，天然的瘦。

别再对着镜子发愁：为啥你长得胖，为啥你的脸上全是痘痘，为啥你明明担着亚洲人的身份，却长得像非洲人？行动起来吧，拿起本书翻到相对应的章节，看看你的内脏哪里出了问题，按照菜单把酵素汁喝起来。每天只要几分钟就能轻松调理身体，解决问题。

慢慢地，你会明显感觉身体内部在变化，血液畅通了，更有精神了，睡眠质量提高，排泄恢复正常，体态日渐轻盈，腰部、腹部、大腿、胳膊明显变得纤瘦了，脸色也一天比一天好。

这些变化的根本原因是，每天一杯酵素汁促使体内的毒素大量排出，之后新陈代谢开始调整，五脏六腑的亚健康状态得到改善。一个人如果身体达到最佳状态后，自然就会瘦到理想体重，身材变得匀称纤瘦，皮肤也变得更白皙紧致。

看吧，变美并不是一件难事，重要的是找对方法。每天一杯酵素汁就能变瘦变漂亮。既不用节食，不用刻意加大运动量，也不用让钱包大出血，买一大堆化学合成的减肥药，只需利用家里常备的蔬菜和水果，几分钟就能打出一杯好喝的酵素汁，轻松又简单！

C 目录 Contents

Chapter 1

选择酵素就像恋爱 要选最适合自己的

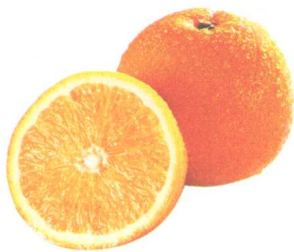
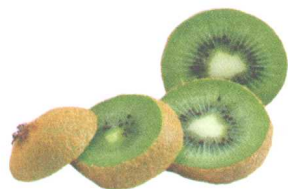
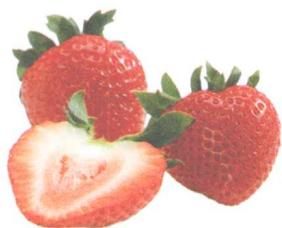
一场全球酵素养生热潮.....	2
瘦身测试：选择适合你的瘦身酵素汁	4
抗衰测试：选择适合你肌肤的酵素汁	6
早餐一杯酵素汁，天然地瘦，自然地白	20
生鲜蔬果汁可保留最完整的酵素	21
选择适合的制作工具	22

Chapter 2

分解酵素帮你清肠道

排毒养颜酵素汁——清除淤积毒素

油菜柳橙酵素汁.....	28
西瓜萝卜酵素汁.....	28
芦笋葡萄柚酵素汁.....	29
芦笋香蕉酵素汁.....	29
芦荟苹果酵素汁.....	30



香瓜酸奶.....	31
草莓西瓜酵素汁.....	31
桃子香瓜酵素汁.....	32
猕猴桃雪梨酵素汁.....	32
苦瓜蜂蜜姜酵素汁.....	33
草莓葡萄柚奶.....	33
木瓜牛奶蜜酵素汁.....	34
葡萄菠萝酵素汁.....	35
葡萄雪梨酵素汁.....	35
草莓木瓜酵素汁.....	36
南瓜酵素汁.....	36
白梨苹果香蕉酵素汁.....	37
甘蔗萝卜酵素汁.....	37
人参果黄瓜酵素汁.....	38
苹果黄瓜酵素汁.....	38
桃子苹果酵素汁.....	39
猕猴桃苹果酵素汁.....	40
西瓜番茄酵素汁.....	40
食材小常识.....	41

清热利尿酵素汁——修复代谢系统

芒果柠檬酵素汁.....	44
卷心菜苹果芹菜酵素汁.....	44
红枣苹果酵素汁.....	45
柠檬柳橙瓜酵素汁.....	45
西瓜牛奶酵素汁.....	46
白萝卜梨酵素汁.....	46
葡萄苹果酵素汁.....	47
李子鲜奶酵素汁.....	47
清爽柳橙蜜酵素汁.....	48
猕猴桃酸杏酵素汁.....	48
生姜苹果菠萝酵素汁.....	49

葡萄雪梨杏酵素汁.....	49
双果薄荷美白酵素汁.....	50
草莓柠檬酵素汁.....	50
李子苹果酵素汁.....	51
橘子胡萝卜酵素汁.....	51
西红柿柠檬果酵素汁.....	52
胡萝卜梨子酵素汁.....	52
葡萄梨酵素汁.....	53



补水滋润酵素汁——修补受损肠道

空心菜苹果酵素汁.....	56
苹果香芹油菜酵素汁.....	56
青椒菠萝酵素汁.....	57
菠萝蔬菜酵素汁.....	57
菠萝葡萄柚酵素汁.....	58
西红柿菠萝酵素汁.....	58
番茄黄瓜芹菜酵素汁.....	59
芹菜柠檬酵素汁.....	59
番茄苹果生菜酵素汁.....	60
西瓜菠萝柠檬酵素汁.....	60
猕猴桃卷心菜酵素汁.....	61
苹果绿茶酵素汁.....	61

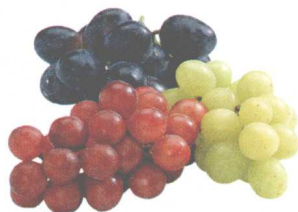


Chapter 3

热能酵素帮你瘦腰身

消脂瘦身酵素汁——不做小腹婆

苹果黄瓜柳橙酵素汁.....	66
莲藕橘皮蜂蜜酵素汁.....	66
胡萝卜菜花酵素汁.....	67
苹果樱桃酵素汁.....	67





芦笋油菜橘子酵素汁.....	68
火龙果香蕉酵素汁.....	68
西红柿圆白菜李子酵素汁.....	69
黄瓜芹菜酵素汁.....	69
红薯苹果牛奶.....	70
黄瓜西瓜酵素汁.....	70
芹菜莴笋菠萝酵素汁.....	71

排毒纤体酵素汁——塑造双腿曲线

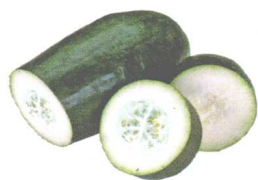
西红柿蜂蜜酵素汁.....	74
火龙果草莓酵素汁.....	75
芒果草莓菠萝酵素汁.....	75
雪梨黄瓜山楂酵素汁.....	76
香橙木瓜奶酵素汁.....	76
莴笋苹果酵素汁.....	77
木瓜柠檬酵素汁.....	77
西芹菠菜胡萝卜酵素汁.....	78
紫甘蓝西红柿胡萝卜酵素汁.....	78
菠萝苹果芦荟酵素汁.....	79

祛湿利水酵素汁——减掉手臂顽固赘肉

西芹苦瓜酵素汁.....	82
菠萝香蕉苦瓜酵素汁.....	82
白萝卜苹果酸奶酵素汁.....	83
西红柿菠萝酵素汁.....	83
苦瓜柠檬蜂蜜酵素汁.....	84
香瓜柠檬酵素汁.....	84
菠萝芹菜酵素汁.....	85
哈密瓜圆白菜酵素汁.....	86



青椒西红柿苹果酵素汁.....	86
西红柿芹菜哈密瓜酵素汁.....	87
芒果酵素汁.....	87
枇杷酵素汁.....	88
哈密瓜酵素汁.....	89
白菜苹果酵素汁.....	89
香蕉柠檬牛奶.....	90
葡萄柚酵素汁.....	90
食材小常识.....	91



Chapter 4

氧化酵素帮你抗衰老

补充体力酵素汁——瘦要瘦得活力四射

西红柿柠檬酸奶酵素汁.....	96
苦瓜柠檬酵素汁.....	97
牛奶芒果香蕉酵素汁.....	97
西兰花绿茶酵素汁.....	98
葡萄猕猴桃酵素汁.....	98
橘子胡萝卜酵素汁.....	99
红柿彩椒酵素汁.....	99
葡萄柚草莓酵素汁.....	100
柳橙葡萄柚蜂蜜酵素汁.....	101
香蕉苹果葡萄酵素汁.....	101
胡萝卜白菜心芥菜酵素汁.....	102
苹果西芹酵素汁.....	102
食材小常识.....	103



保养身体酵素汁——瘦要瘦得健健康康

香蕉菠菜牛奶酵素汁.....	106
苹果香蕉牛奶酵素汁.....	107
洋葱黄瓜胡萝卜酵素汁.....	107
菠菜橘子酸奶酵素汁.....	108
苹果胡萝卜酵素汁.....	108
圆白菜苹果酵素汁.....	109
西芹菠萝青椒酵素汁.....	109
金橘胡萝卜油菜酵素汁.....	110
紫甘蓝西红柿酵素汁.....	110
橘子西红柿西瓜酵素汁.....	111
雪梨莲藕酵素汁.....	111
芦笋葡萄酵素汁.....	112
芒果木瓜菠萝酵素汁.....	112
黄瓜山药酵素汁.....	113
西芹酵素汁.....	113
猕猴桃葡萄芹菜酵素汁.....	114
西红柿柠檬酵素汁.....	114
西红柿柳橙酵素汁.....	115
芹菜甜菜根蜂蜜酵素汁.....	115
芒果柳橙柠檬酵素汁.....	116



改善体质酵素汁——神清气爽做白嫩美

苹果油菜柠檬酵素汁.....	120
菠菜胡萝卜梨酵素汁.....	121
枇杷蜂蜜酵素汁.....	121
菠菜西芹胡萝卜酵素汁.....	122
胡萝卜蜂蜜酵素汁.....	122
油菜白萝卜蜂蜜酵素汁.....	123
荸荠雪梨酵素汁.....	123



杨桃金橘水果酵素汁.....	124
生菜雪梨酵素汁.....	124
枇杷橘皮酵素汁.....	125
食材小常识.....	126

美白亮肤酵素汁——让你的肌肤洁净亮白

红枣苹果酵素汁.....	130
白萝卜梨酵素汁	130
苹果葡萄酵素汁.....	131
草莓柠檬奶酵素汁	132
鲜奶李子酵素汁	132
李子葡萄苹果酵素汁	133
鲜奶西瓜酵素汁	133
青果薄荷酵素汁.....	134
橘子胡萝卜酵素汁	134
柳橙菠萝西红柿酵素汁	135

淡化斑纹酵素汁

——斑纹淡化消失，肌肤重现水嫩光泽

胡萝卜苹果芹菜酵素汁.....	138
芦荟西瓜酵素汁.....	138
柳橙菠菜柠檬酵素汁.....	139
西红柿柠檬酵素汁.....	140
生姜苹果菠萝酵素汁.....	140
甜杏猕猴桃酵素汁.....	141



葡萄菠萝杏酵素汁.....	141
纯芒果酵素汁.....	142
菠菜香蕉奶酵素汁.....	142
木瓜生姜酵素汁.....	143
西红柿桃子酵素汁.....	143
胡萝卜苹果酵素汁.....	144
大蒜胡萝卜甜菜根酵素汁.....	144
橙子胡萝卜酵素汁.....	145



防治粉刺酵素汁——告别青春痘的烦恼

猕猴桃菠萝苹果酵素汁.....	148
苹果芦荟酵素汁.....	148
葡萄酵素汁.....	149
苹果莲藕酵素汁.....	149
草莓蜜瓜菠菜酵素汁.....	150
黄瓜木瓜柠檬酵素汁.....	150
红糖西瓜酵素汁.....	151
桃子蜂蜜牛奶酵素汁.....	151
柠檬生菜蓝莓酵素汁.....	152
香瓜蔬果酵素汁.....	152
胡萝卜菠萝酵素汁.....	153
苹果菠萝蜜酵素汁.....	153



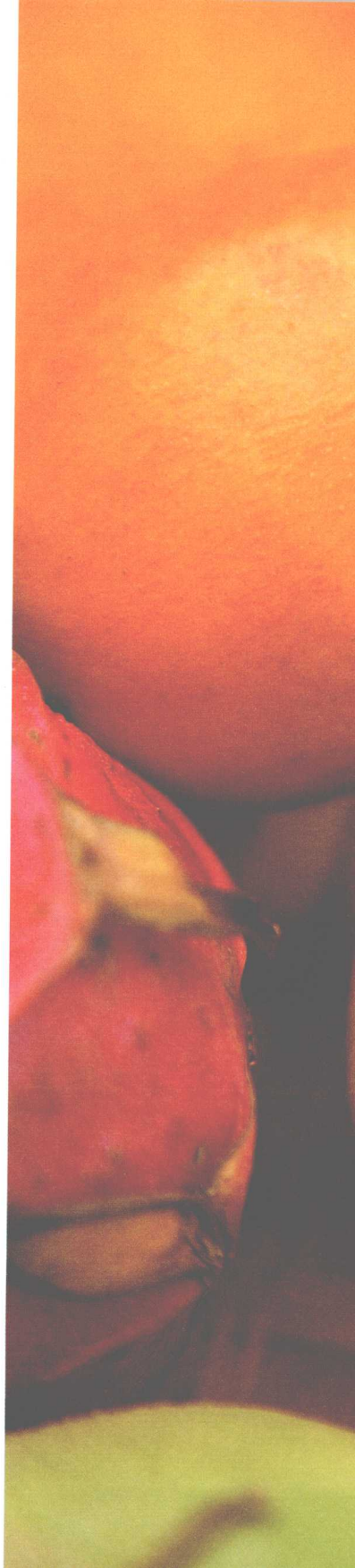
紧致毛孔酵素汁——给你宛若新生的感觉

洋葱黄瓜胡萝卜酵素汁.....	156
菠萝黄椒酵素汁.....	156
红薯胡萝卜酵素汁.....	157
芒果柳橙苹果酵素汁.....	158
南瓜橘子奶.....	158
草莓苹果甜杏酵素汁.....	159

胡萝卜甜橙酵素汁.....	159
柚子甜梨酵素汁.....	160
食材小常识.....	161

消除水肿酵素汁——告别假肥胖瘦脸

冬瓜苹果蜜酵素汁	164
草莓蛋黄奶.....	164
西红柿萝卜酵素汁	165
青椒苹果酵素汁	165
苹果芥菜酵素汁	166
西瓜蜂蜜酵素汁.....	167
黄瓜西红柿蜂蜜酵素汁.....	167
胡萝卜苹果酵素汁.....	168
芦荟果菜酵素汁.....	168
苹果芦荟酵素汁.....	169
苹果枇杷酵素汁.....	169
西红柿柠檬酵素汁.....	170
西红柿草莓柳橙酵素汁.....	170
草莓柳橙酸奶.....	171
菠萝柠檬芹菜酵素汁.....	171
健康果菜酵素汁.....	172
食材小常识.....	173
拼音索引.....	174



一场全球酵素养生热潮

瘦身测试：选择适合你的瘦身酵素汁

抗衰测试：选择适合你肌肤的酵素汁



一场全球酵素养生热潮

酵素突然间就火了。网上热卖：淘宝店主、微信店主个个卖到断货；商场、超市里也大摆酵素展台：人人疯抢。

让人疯狂追捧的酵素到底是什么？一般人容易将酵素、酵母与发酵混为一谈，其实它们是完全不一样的：酵素是存在于生物体中的物质；酵母是一种微生物，酵母体内当然也含有酵素；发酵是生化反应，以微生物或其所含酵素，来制造人类有用物质的有效过程。

源远流长的“酵素”历史

近年来流行的“酵素”，是“酶”的旧称，并非新鲜事物。

故事要从 1857 年讲起，著名的法国微生物学家路易·巴斯德 (L.Pasteur) 提出乙醇发酵必须在活细胞中进行，并为这种发生催化作用的物质取名为酵素。

1878 年，也就是酵素这个概念被提出的 21 年后，一名德国科学家提出了酶（意指酵母中的物质）的概念。

又过了 11 年，另一位科学家用酵母提取物完成了酒精发酵，证明这种物质并不一定要在活体中才能发挥催化作用，只要提取出来，在体外也一样可以进行。这激发了生物学界对酶的广泛研究热情。

1926 年，取得了一个历史性的进展，美国科学家 J.B. 萨姆纳 (J.B. SUMNER) 第一次从刀豆中分离出脲酶，并制成结晶，证明了“酶是蛋白质”，他也因此获得 1946 年的诺贝尔化学奖。

为什么要选择“酵素汁”

所有来自生的动物、植物的组织，其中都含有酵素，所以用它们做的食品和饮料也都含有酵素。这样来看，新鲜的蔬果汁不经发酵也可以称作“酵素汁”。

市面上所说的“酵素”，多是指果蔬、粮食发酵制品。发酵后得到的酒精（乙醇）、乳酸、醋酸等产物让这些植物原料产生了新的口味，但也埋藏着发酵条件控制不力，而出现一些有害物质的风险。

无论是新鲜蔬果汁还是发酵后的蔬果汁，其中的酵素都不会直接通过消化吸收进入人体、帮助人体代谢。它们进入消化道即被消化分解，以氨基酸的形式进入人体，而只有人

人体自身合成的酶才能在新陈代谢的生化反应中发挥催化作用。酵素汁中的酵素虽然不在人体内发挥作用，但是其中所含的膳食纤维、维生素、矿物质、水分等多种植物化学物质却能够为身体带来神奇的保健作用。

酵素对人体有什么样的好处呢？如果将人体比喻为一辆汽车，那么蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素就是汽油。汽车光靠汽油是无法奔驰的，必须要通过电瓶将汽油适当的分解、消化，才能提供足够的动能。酵素就相当于汽车的电瓶，会仔细将摄入人体内的营养素消化、吸收，进行能量转化。可见，酵素是让我们的生命活动顺畅进行的关键因素。

为了维持人体各项功能正常运作，每个人的体内都含有惊人数量的酵素。当然，这些酵素各司其职，每一种都有独特的功用。

学术上的酵素命名极为复杂，对于普通人来说，很难通过名称判别其功用。为了易于理解，本书挑选出最常用、功效最直接的三种酵素着重介绍：分解酵素，主要是帮助人体清理肠道，维持肠道健康，还可以排毒；热能酵素，主要功效是燃烧脂肪，产生能量，对于肥胖和循环系统有疾病的人非常适用；氧化酵素，是测量人体活力的真正指标，源源不断地为人体补充生命能量，抵抗衰老。

分解酵素——健康排毒

如何挑选能够帮助人体排毒的分解酵素呢？由于食物是在胃和小肠中消化，而能在胃和小肠中活动的酵素，对排毒帮助比较大。胃和小肠这两个器官有不同的PH值。因此，最好选择能在PH值范围较广的环境下活动的酵素。本书第二章所介绍的酵素汁，就包含这种分解酵素。

热能酵素——燃脂瘦身

热能酵素的主要功效是根据人体自身的需要，辅助体内脂肪囤积和分解脂肪的。当热能酵素不够用时，脂肪就会囤积在体内，导致体重增加，甚至器官病变。可见，如果想控制体重，保持健康，一定要多吃生食补充酵素。

氧化酵素——减龄神器

人体内原有的酵素不可能永远不断地制造出来，随着过量消耗，会对寿命造成极大的影响。每个人的体质不同，制造酵素的能力不同，而且精神状态也会影响酵素的制造。如果能增加食物酵素的利用，就可以延缓衰老。