

7天瘦肚子

的神奇蔬果汁

【每天卖力运动，不如早餐喝果汁，3天一定瘦！
90道高酶特调果汁食谱大公开】

早上喝 不反弹 2周减4kg GO!!

35岁，一样瘦身成功！

过了18岁——老得快？胖得更快？
想变瘦，不想当“易胖易老族”？
让体内拥有“大量酶”是关键。
每天一杯“高酶果汁”，改善停滞的代谢功能，
帮你狂甩脂肪，不运动就能瘦！

「日」藤井香江◎著
黄琼仙◎译



半年瘦
20kg

胖妞►S曲线



浙江科学技术出版社

7天瘦肚子 的神奇蔬果汁

每天卖力运动，不如早餐喝果汁，3天一定瘦！
90道高酶特调果汁食谱大公开

[日] 藤井香江◎著 黄琼仙◎译



 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天瘦肚子的神奇蔬果汁 / (日) 藤井香江著 ; 黄
琼仙译. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5341-5670-0

I. ①7… II. ①藤… ②黄… III. ①减肥—蔬菜—
饮料—食物疗法②减肥—果汁饮料—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第181541号

著作权合同登记号 图字: 11-2013-144号

书名原文: 酵素たっぷりで「やせ体質」になる! 「朝ジューズ」ダイエット
《KOUSO TAPPURI DE 「YASE-TAISHITSU」 NI NARU! 「ASA-JUUSU」 DAIETTO》

© Kae Fujii 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged
with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

书 名 7天瘦肚子的神奇蔬果汁

著 者 藤井香江

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京缤索印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1000 1/16 印 张 8

字 数 100 000

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次

书 号 ISBN 978-7-5341-5670-0 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 责任美编 孙 菁

责任校对 王 群 责任印务 徐忠雷

史上最有效的减肥法！



永不反弹，2周减4公斤！



早餐喝果汁一定瘦！



每一口都好好喝！



“神奇蔬果汁”让我瘦20公斤^①，从此完全不反弹 35岁，一样瘦身成功

15年前，我成功减重20公斤，迄今完全没有反弹，一直维持减肥成功后的身材。我曾经尝试过各种减肥方法，最后却都换来痛苦的失败经验。然而，自从我开始实行“早餐果汁减肥法”，体重竟然顺利下降，让我不再讨厌自己，也充满自信。

年轻时只想赶快变瘦，让自己穿上漂亮的衣服，所以我不断挑战节食减肥、计算卡路里等艰辛痛苦的减肥方法，搞得身心俱疲。而且，我变得很悲观，人际关系不顺，一有压力就大啖甜点，导致便秘、水肿等问题出现。

● 一天1杯鲜果汁，活得自信又精彩

35岁的我肩膀柔软，比年轻的时候更有自信，勇于面对自己的年龄和身材。这全是因为我懂得运用“饮食”来安抚善变的情绪与身体状况。本书所介绍的“早餐果汁减肥法”简单、有效，让我享受在其中。如果各位读者也能通过这本书，勇敢地面对自己的身心状况，活得亮丽精彩，那么就达到了我写本书的目的。

这本书是我过去15年实行“早餐果汁减肥法”的心路历程全纪录。从多位老师及专业书籍中学到的知识，以及随着年龄增长而体验到的生理状况的变化过程，全部如实收录。减肥不是逞一时之快，为了让大家把“早餐果汁减肥法”视为一生的功课，确实享受“早餐果汁”的乐活生活，我决定将个人真实的减肥经验与大家分享。

希望变得更美丽，希望更有自信——只要你有这样的想法，就会一辈子奉行减肥生活。为了“永葆年轻，不要发胖”，让我们一起开始实行健康的“早餐果汁减肥法”吧！

^① 质量的国际单位是千克（kg），公斤是习惯用法，1公斤=1千克。



◀18岁时体重已达到70公斤。



◀减肥成功后，身高160厘米、
体重50公斤，至今未反弹。

每天卖力运动，忍耐少吃！ 不如早餐喝一杯“高酶果汁”

“早餐果汁减肥法”是专门为想美丽瘦身的朋友所设计的减肥方法。笔者运用成功减重20公斤的经验，以“酶营养学”等知识为依据，研发了这个简单又轻松，并且不会反弹的减肥法。

身体的基础代谢量会随着年龄增长而递减，如果持续年轻时的不良生活习惯，恐怕会愈来愈胖。然而，只是“减少食量”或“过于表面化的卡路里计算”，反而会导致营养不良，使代谢功能停滞，变成易胖体质。

成人减肥的重点在于改善“因年龄增长而退化的代谢功能”以及积极摄取具有抗老化效果的食物。最适合的方法就是“早餐果汁减肥法”。

新鲜的蔬果除了富含维持身体机能的维生素和矿物质等成分，也富含强化消化代谢功能的“酶”与保持年轻的“抗氧化物质”。蔬菜和水果也有提升解毒能力、免疫力、美容的功效。

早餐果汁减肥法最受瞩目的部分就是代谢必需的“酶”。

每天早上喝一杯富含酶的新鲜果汁，可以改善代谢功能，培养自然变瘦的体质，维持曼妙身材。而且，减肥期间常会遇到的便秘、肌肤粗糙、情绪焦虑等不适症状都不会出现。你会觉得全身充满活力，美丽瘦身的能力也会跟着提升。因为你已经拥有易瘦体质，平日不怕脂肪囤积，这就是可以一辈子维持曼妙身材的秘诀。

5 关键，早餐喝果汁就会瘦

开始实行“早餐果汁减肥法”前，有5个重点务必要注意，充分了解内容再执行，会有事半功倍的效果。

1

以“新鲜果汁”取代早餐

早上是“排泄”时间，不要摄取难消化的食物，改喝富含酶的新鲜果汁，可以强化代谢功能，变成“易瘦体质”。

2

榨汁机是最佳榨汁工具

使用榨汁机榨出的果汁富含膳食纤维，只喝一杯就很有饱腹感。还可以抑制血糖快速上升，是最佳的减肥饮品。

3

使用新鲜当季食物榨汁

新鲜水果或蔬菜富含酶、维生素、矿物质、膳食纤维。一杯新鲜果汁就是“美丽瘦身”营养素的浓缩品。

4

重点在于“持之以恒”

减肥要持之以恒才有效果。快的话3~7天就能感觉到身体的变化。一直以来都无法成功减肥的人，一定要挑战看看。

5

自由搭配食物永远吃不腻

你可以参考本书介绍的食谱，或是依照不同的味道调配要诀，使用喜欢的蔬果轻松搭配，所以一般来说吃不腻。

“早餐果汁减肥法”能持之以恒的完美理由！

* 中午正常吃

午餐可以吃喜欢的食物，不必刻意少吃、努力节食，也不用抑制食欲。

* 简单又省时

将蔬果切好榨汁只要花3分钟，比做早餐还简单。

* 身体轻松

因为毒素烦恼都消失了，所以不会觉得焦虑不安。

* 不需要逞强忍耐

觉得榨果汁麻烦，直接吃水果也行。

Part

1

半年瘦20公斤不反弹！史上最有效的“早餐果汁减肥法”

曾经不吃淀粉，只吃香蕉都失败，改成早餐喝神奇蔬果汁，竟然瘦20公斤……2

早餐喝果汁，**肥胖体质**改变了！实现梦幻体重，49公斤！15年没反弹……4

“老化”和“营养不良”造成代谢变差，当然会一年比一年胖……6

胖或瘦，“酶”是关键！新鲜水果蔬菜汁，让**脂肪快速燃烧**……8

早上是**减肥黄金时间**，配合生理时钟减肥最有效……10

早餐喝果汁——贵妇不说的**美丽秘诀**，便秘消失、美肌、抗老化……12

就从明天开始变瘦吧！人人都适用的**早餐果汁减肥计划**……14

1日断食果汁轻松排除毒素，体内净化，毫不费力就能瘦……16

希望健康快瘦的人，可以挑战**3日果汁微断食法**……18

12种最棒的减肥果汁食材，美味、耐放、超好买……20

column 好生活，保存你的珍贵酶……22

一日1杯“高酶果汁”，帮你狂甩脂肪，不运动也能瘦

“早餐果汁减肥法”的四大重点……24

制作果汁的基本工具……26

超简单！好喝！“新鲜早餐果汁”的基本制作步骤……28

“目测”也OK！喝出健康窈窕，减肥果汁这样做……30

摄取大量酶！超推荐！高酶果汁Best4……32

★黑醋番茄汁 ★南洋黄金果汁 ★菠萝排毒果汁 ★起床美颜果汁

改善减肥期间不适症状，酶100分！美味疗愈果汁……34

★香蕉蜜枣豆浆 ★白色梦幻果汁 ★卷心菜护胃果汁 ★柚芹抒压果汁

超美味混搭果汁，只要“比例”对了，减肥果汁也可以很好喝……36

基本款果汁① 无添加的鲜果汁……36

★葡萄柚柳橙汁 ★香蕉葡萄柚汁 ★超美白果汁 ★麝香葡萄汁 ★牛油果葡萄柚汁

基本款果汁② 胡萝卜瘦身汁……38

★番茄胡萝卜汁 ★柚香抗老果汁 ★鲜橙营养汁 ★苹果纤维汁 ★芒果活力汁

基本款果汁③ 油菜活力汁……40

★苹果油菜汁 ★菠萝整肠汁 ★柑橘燃脂果汁 ★双绿酶果汁 ★鲜柚解腻汁

基本款果汁④ 纤腰豆浆果汁……42

★饱腹豆浆香蕉汁 ★美肌豆浆青苹果汁 ★畅纤豆浆西洋梨汁

★高纤豆浆菠萝汁 ★抗氧化豆浆葡萄汁

基本款果汁⑤ 酸奶“净化”果汁……44

★菠萝酸奶果汁 ★护眼蓝莓酸奶 ★哈密瓜消水肿汁

★水蜜桃清肠果汁 ★金橘抵抗力果汁

column 剩余果汁食材的活用法……46

只要3分钟，DIY果汁好简单！“愈喝愈瘦”的减肥果汁

燃脂排毒果汁——让脂肪快速燃烧……48

★芦笋净化果汁 ★多C美颜汁……49 ★疗愈芹香汁 ★高酶清体果汁……50

★酶鲜绿汁 ★哈密瓜莴苣汁……51 ★初恋莓果汁 ★活力满点果汁……52

★马卡龙粉红果汁 ★春漾酸甜果汁……53 ★美肌鲜果汁 ★甘夏暖暖汁……54

成功燃脂的必胜攻略……48 食材小常识……55

“快瘦美白”果汁——贵妇最爱的配方……56

★双C焕肤果汁 ★抗氧化活力果汁 ★消暑爽口果汁……58

★太阳果汁 ★甜醇消肿果汁……58

★绿活力果汁 ★甜酸三重奏 ★白桃早安果汁……62

★营养活力果汁 ★维生素精力汤……62

窈窕快瘦的攻略术……59 食材小常识……63

“养瘦净化”果汁——帮身体排毒、修复……64

★维生素A果汁 ★超代谢红柠汁……66

★红杏营养果汁 ★阳光红芹汁……66

★甜蜜微酸果汁 ★微风 ★高纤酶饮……70

★蔷薇净化果汁 ★黑醋柿子汁……70

养瘦净化的攻略术……67 食材小常识……71

“活力代谢”果汁——身体暖和，肥肚OUT……72

★双效营养汁 ★高酶蜂蜜汁……74

★白菜柳橙汁 ★清凉白果汁 ★绿沙瓦……74

★浓醇柑橘汁 ★柑橘姜果汁 ★夕阳……78

★四柑橘柠檬水 ★清爽柚橙汁……78

促进燃脂效率攻略术……75 食材小常识……79

减肥的好帮手！喝了会变成“易瘦体质”的果汁……80

1 利用**甜椒**燃烧脂肪 ★燃脂养瘦饮 ★双红果汁……80

2 利用**绿花椰菜**排除毒素 ★体内净化果汁 ★抗氧化绿果汁……81

3 利用**绿茶**抗氧燃脂 ★菠萝消化绿茶 ★猕猴桃燃脂绿茶……82

4 利用**牛油果**清肠解毒 ★牛油果酸奶饮 ★蜜豆浆牛油果汁……82

5 利用**姜**改善畏寒肢冷 ★暖姜柠檬水 ★雪莉酒风味果汁……84

6 利用**芦笋**消除水肿 ★高代谢绿果汁 ★原野活力汁……85

7 利用**莲藕**改善畏寒肢冷 ★滋补苹果汁 ★补铁能量饮……86

8 利用**小黄瓜**缓解水肿 ★轻甜双瓜果汁 ★畅快心情饮……86

column 3种食物酶，健康瘦身超有效……88

Part

4

不发胖、不怕身体变冷、血糖不升高！早上空腹喝蔬果汁，减肥一定成功

问题1 只有**空腹**喝新鲜蔬果汁，才会有效吗……90

问题2 蔬果汁那么甜，应该**很容易胖吧**……90

问题3 喝新鲜蔬果汁会让身体**变成寒性体质**吗……91

问题4 喝蔬果汁会促使**血糖升高**吗……91

问题5 早餐只喝蔬果汁，会有**饱腹感**吗……92

问题6 有**感冒征兆**，最好不要喝新鲜蔬果汁吗……93

问题7 摄取的酶会囤积在体内吗……93

- 问题8 酶摄取太多，会不会拉肚子……94
- 问题9 喝完蔬果汁马上吃热食的话，酶会受到影响吗……94
- 问题10 哪些水果或蔬菜不适合榨汁……95
- 问题11 “市售蔬果汁”可以取代鲜榨的蔬果汁吗……95
- 问题12 不适合加入新鲜蔬果汁的食材有哪些……96
- 问题13 为何每天早上喝蔬果汁，便秘问题依然无法改善……96
- 问题14 只有“低速运转”的榨汁机，才不会破坏酶吗……98
- 问题15 如何挑选“榨汁机”……99
- 问题16 如何降低蔬果的农药残留……100

Part

5

8个黄金关键点，让你远离初老现象，瘦更快！你一定要知道的减肥常识

- 两个重点，午餐、晚餐不再烦恼怎么吃……102
- 午餐这样吃能提升减肥效果，瘦得更快……103
- 解毒食材**大公开，果汁快速排毒……104
- 五色蔬果**营养满分……105
- 色彩食材让你远离“初老一族”……106
- 选购食品时，请留意GI值……107
- 了解食品的真面目，不让毒素危害身体……108
- 六款温暖的“助眠饮品”，陪你度过失眠的夜晚……109
- ★低糖芝麻豆浆 ★暖胃黄豆浆……109
- ★薄荷姜安抚茶 ★苹果白酒茶 ★秋果八宝茶 ★洋甘菊柠檬茶……110

结语……111

Part 1

**半年瘦20公斤不反弹！
史上最有效的
“早餐果汁减肥法”**