

每天喝新鲜蔬果汁
维持血液酸碱平衡
补充三餐不足的营养素

蔬果汁

对症自然疗法

生活品味编辑部 编



三十几类最熟悉的水果

二十几种最常见的蔬菜

蔬菜+水果=100种美味健康蔬果汁

汕头大学出版社



蔬果汁

对症自然疗法

生活品味编辑部 编

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果汁对症自然疗法 / 生活品味编辑部编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81120-456-8

I. 蔬… II. 生… 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137737号

本书由台湾人类文化事业股份有限公司授权独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

蔬果汁对症自然疗法

编 著: 生活品味编辑部

责任编辑: 蒋惠敏 刘 倩

封面设计: 北京坤艺园文化艺术传播有限公司

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印 刷: 北京百花彩印有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1 / 16

版 次: 2009年3月第1版

印 次: 2009年3月第1次印刷

定 价: 38.00元

ISBN 978-7-81120-456-8

责任校对: 叶 慧

责任技编: 姚健燕

邮政编码: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 12

字 数: 275千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

天天五蔬果，疾病远离我

随着社会结构与家庭功能的转变，现代人的饮食以在餐厅就餐居多，但因过于着重精致的饮食，吃下的食物多半高油脂、高热量，相比较之下，蔬菜和水果的摄取量明显不足，因此造成饮食上的不均衡，导致患慢性疾病的人愈来愈多。

这些慢性疾病往往耗损政府大量医疗成本与社会资源，故近年来一些卫生保健部门大力宣传“天天五蔬果，疾病远离我”的口号与政策，希望借助蔬菜、水果中丰富的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，来达到预防疾病的目的。

而市场上一年四季都在出售各类蔬菜、水果，它们是既丰富又便宜的营养品来源，可以说是每个现代人都不可或缺的食物。

“蔬果汁对症自然疗法”是以水果和蔬菜为原料，用做法简单的蔬果汁来调理身体，让大家充分体会它们对身体的营养功用。每天早餐后喝一杯蔬果汁，可以让你一整天都充满活力。

本书共分为六个单元，依照不同人群分类，首先是“上班族舒压活力汁”，以现代上班族常会遭遇的疾病为例，如受到忧郁、失眠、焦虑等症状困扰时，如何运用蔬果汁来进行改善。除此之外，还有让银发族拥有高品质老年生活的健康长寿汁、爱美族变美的漂亮窈窕汁以及为病症族定制的适当解除病痛的蔬果配方，告诉你生病时除了配合医生的治疗之外，还可运用适当的饮食达到自我调养的目的。最后还有蔬果的颜色密码，告诉你大自然创造出五颜六色的蔬菜、水果都有它的含义，教你从颜色来解读蔬果的营养价值。

这本书不仅提供了养生的经验，也能让读者了解各种病症的产生原因及处理方法，并根据不同人群的需求，提供不同的蔬果汁，详细介绍每种蔬果汁不同的营养价值，希望读者可以体会到喝蔬果汁的好处。另外，本书还以膳食疗养学的观点来让读者认识不同蔬果汁的价值，详细读完本书，可以了解有关疾病预防及营养方面的知识。

台北医学大学附设医院主治医师

王森德

吃对蔬果，为健康加分

翻看报纸、杂志及书籍，蔬果养生一直是热门话题，然而饮食均衡才是健康之道，因此不宜偏食，否则未蒙其利反而先受其害。

在谈蔬菜、水果之前，我先谈谈谷类。“谷”在中国的文字中是相续的意思，表示生命生成，“谷”的本义是“善”，所以它可以生生不息。不论在哪个地方，谷物都是非常宝贵的。善用谷类，可以让身体归于正中（谷色黄，属土，在五行方位说中，土居正中），从不平衡回到平衡。

蔬菜的绿色，象征着充满生机的春天，从中医的角度来看，绿色蔬菜色青入肝，有养肝的作用，肝属木，木应春而生，因此多吃绿色的蔬菜，就会让我们像绿色大地一样，生机勃勃。

蔬菜最好是吃烫过的（不可久煮），虽然生食营养好，但脾胃虚弱的人还是要慎食，脾胃好的人，较适合生食。

水果大多性凉，从中医的角度讲，食用凉性水果要特别注意是否适合自己的体质，尤其是女性，除非是体质属热的女性。水果大都含糖较高，在中医里属于湿性重的食物，最好搭配其他食材一起享用。

总之，蔬菜、水果是日常生活中不可或缺的食物，但如何摄取还要根据个人体质，免得在一片追逐绿色饮食的浪潮里伤害到自己的身体。

百汉中医诊所中医师

嵇辛

蔬果是最佳的健康食品

现代人生活富裕了，山珍海味应有尽有。按说这么丰富的饮食应该让人更健康才对，然而现代人的精神与体力普遍欠佳，问题出在哪儿呢？其实，这是饮食的质与量出了问题。要让身体保持最佳状态，就得从均衡饮食、树立积极的生活态度、保证充足的睡眠以及适度运动等方面入手。

现代人受生活忙碌、环境变迁和饮食行为改变的影响，很容易忽略饮食的重要性，导致营养不均衡、身体免疫力下降、体力衰退、提早老化等现象的发生。由于生活节奏日益加快，人们为了应付繁忙的工作，常会补充大量的维生素，或在超市购买各种各样的果汁，以满足身体的需要。可是市面上出售的部分鲜果汁添加了化学色素或人工香料等以增强口感，这些添加剂对人体健康有害无益，所以，自己动手制作蔬果汁，不但卫生、健康，还可以依照自己的体质进行搭配，以达到消除疲劳、增强体力的目的。

新鲜蔬果中所含的丰富纤维素，可以有效地促进肠胃蠕动，改善便秘，缩短毒素停留在肠道的时间，降低心血管疾病和肠癌的发生率；蔬果中所含的维生素和矿物质，能够促进身体的新陈代谢，还可以起到美容养颜的作用。

从“每日一苹果，医生远离我”到“天天五蔬果，疾病远离我”，蔬果对身体健康的重要性已毋庸置疑。天天啃苹果的效果有限，多种类、分量足的蔬果，才是保健的秘诀。

本书罗列出针对不同人群需求的蔬果汁，为大家介绍了蔬果的营养价值并提供最健康的蔬果吃法，以及如何选择、如何制作美味的蔬果汁。看完本书之后，你会发现，要使身体健康，竟然如此简单，而且又不需要花大价钱去买健康药品——蔬菜和水果就是你最好的保健食品。

台北医学大学附设医院营养师

李月蓉

提升吃的品质关键在蔬果

现代人因为工作忙碌，饮食习惯及生活作息均无法完全正常，往往要等到身体出现健康问题，才察觉到事态的严重性。“饮食”这一看似简单的生活课题，也最易被许多人忽视。因此，想要追求健康身体的人，除了改变自己的生活习惯外，饮食方面也需要营养搭配合理。

一个人三餐的进食时间，加起来可能不会超过三个小时，在这个不算长的时间中，所吃的食物、摄入的营养素，却要维持我们一天24小时的体力，其中的学问不可说不大。但我们在日常生活中，因事业、学业、家庭等杂事忙得焦头烂额的时候，一餐饭可能就是简单地扒两三口就草草结束了，有时甚至连吃了哪些菜肴都不记得。所谓“病从口入”，这里所指的“病”，早已不再是以往因食物卫生不佳所引起的疾病，而是指由于现代人太不在意饮食的重要所衍生出的与饮食相关的慢性疾病！

在六大类食物中，成年人每日的需求量约为：五谷根茎类300~500克，奶类1~2杯（每杯240毫升），蛋豆鱼肉类200克，蔬菜类3份（共250克），水果类2份（约100~200克）及油脂类2~3汤匙。这样看似容易实现的分量，却在许多人多吃肉、少吃蔬果的情形下渐行渐远。

这本《蔬果汁对症自然疗法》，提倡以目前人们在饮食中最易忽略的两大类食物——蔬菜类和水果类，作为食材的基本原料，调配成一杯杯新鲜味美的蔬果汁。因为蔬菜和水果所含的都是可促进身体健康的营养成分，每天坚持饮用能够为你的健康加分。

均衡饮食是维持身体健康的一项不可或缺的要害，故本书以人们的健康需求为出发点，提醒大家重视蔬菜、水果的重要性，让我们一起朝着健康饮食的目标迈进。

前台北医学大学附设医院营养师
现任台北市立东新“国民小学”营养师

廖素英

目录



- 01 推荐序一
天天五蔬果，疾病远离我 王森德医师
- 02 推荐序二
吃对蔬果，为健康加分 王基宗中医师
- 03 推荐序三
蔬果是最佳的健康食品 李青蓉营养师
- 04 推荐序四
提升吃的品质关键在蔬果 麦素英营养师



CHAPTER ONE

第一篇

蔬果对症的秘密

- 02 天然蔬果才是保健良药
- 03 饮用蔬果汁的六大好处
- 04 探究蔬果的“四性”、“五味”
- 06 了解体质，吃对蔬果
- 09 四种体质最适合的蔬果汁
- 10 庄雅惠中医师对症蔬果食疗
- 12 聪明饮用蔬果汁的十大要诀
- 14 处理蔬果的四大窍门
- 18 制作蔬果汁的四大要诀
- 19 蔬果汁美味的四大技巧
- 20 操作方便的辅助工具
- 22 增添风味的辅助食材





CHAPTER TWO

第二篇

上班族舒压活力汁

26 提升活力十大蔬果排行榜

28 压力大

猕猴桃蔬菜汁、橘子蜜汁

30 疲劳

李子鲜奶乳、葡萄圆白菜汁

32 焦虑

木瓜菠萝汁、小白菜苹果奶汁

34 失眠

草莓乳果汁、芹菜汁

36 易怒

苹果西柚汁、菠萝柠檬汁

38 忧郁症

柠檬酸奶汁、橘子芒果汁

40 记性差

草莓菠萝汁、莴苣蔬果汁

42 脑力退化

活力蔬果汁、西柚柳橙苹果汁

44 元气不足

葡萄香蕉汁、酪梨牛奶汁

46 抵抗力差

菠菜汁、红黄甜椒汁

48 感冒

橘子苹果胡萝卜汁、柳橙香蕉酸奶汁

50 发烧、咳嗽

雪梨苹果汁、杨桃菠萝汁

52 中暑

莲藕柳橙苹果汁、苹果苦瓜鲜奶汁

54 眼睛酸涩

胡萝卜苹果汁、胡萝卜小黄瓜汁

56 口臭

百香果多多汁、金橘橘子汁





第三篇

CHAPTER THREE

银发族健康长寿汁

58 口干舌燥

西瓜菠萝汁、哈密瓜菠萝汁

60 食欲不振

芒果香蕉椰奶汁、菠萝鲜奶汁

62 消化不良

哈密瓜酸奶汁、猕猴桃可尔必思

64 肠胃吸收差

李子酸奶汁、西柚菠萝汁

66 肠道老化

木瓜圆白菜鲜奶汁、雪梨酸奶汁

68 手脚冰冷

葡萄鲜奶汁、苹果菠菜汁

70 泌尿道感染

蔓越莓汁、橘子柳橙汁

72 便秘

火龙果汁、西柚苹果汁

74 痔疮

苹果泥、西瓜葡萄汁

78 有助延年益寿十大蔬果排行榜

80 细胞老化

活力番茄蔬菜汁、净血黑豆汁

82 更年期

木瓜豆浆汁、苹果油菜汁

84 骨质疏松

橘子牛奶汁、双果酸奶汁

86 蛀牙及牙龈炎

健康橘芽雪梨汁、草莓西柚汁

88 心脏病

菠菜荔枝汁、绿芦笋芹菜汁

90 血管硬化

综合四果汁、生菜芦笋汁

92 胆固醇过高

苹果番茄汁、青椒西柚汁

94 肝病

葡萄酸奶汁、综合蔬果汁

96 肿瘤

莴苣水果汁、芒果椰奶汁

98 癌症

抗癌养生汁、番茄汁



第四篇

CHAPTER FOUR

爱美族漂亮窈窕汁

102 变美丽十大蔬果排行榜

104 肌肤暗沉

蜜桃汁、西柚蔬菜汁

106 肌肤干燥

猕猴桃蜂蜜汁、猕猴桃西兰花菠萝汁

108 气色差

柳橙柠檬汁、红白蔬菜汁

110 肌肤老化

五蔬果汁、南瓜牛奶果菜汁

112 皮肤过敏

苹果胡萝卜牛奶汁、猕猴桃酸奶汁

114 头发干燥

白菜柿子汁、芝麻鲜奶汁

116 胸部平坦

木瓜牛奶汁、洋葱果菜汁

118 水肿

西瓜菠萝鲜奶汁、小黄瓜蔬果汁

120 肥胖

低脂水果汁、鲜果鲜菜汁

122 毒素囤积

芦笋苦瓜汁、茼蒿圆白菜菠萝汁

124 转骨

菠萝百香果汁、香瓜鲜奶汁

126 痛经

苹果菠萝老姜汁、樱桃枸杞桂圆汁

128 贫血

红葡萄汁、胡萝卜蔬果汁

130 产后调养

葡萄苹果汁、草莓牛奶汁



134 有助疾病治疗十大蔬果排行榜

136 气喘

综合蔬果汁、柳橙汁

138 心血管疾病

杏仁燕麦鲜奶汁、芭乐梅子汁

140 高血压

芭乐多多饮、芹菜菠萝鲜奶汁

142 消化性溃疡

花菜汁、圆白菜蔬果汁

144 肝炎

石莲芦荟汁、番茄圆白菜甘蔗汁

146 肾脏病

西瓜汁、西瓜小黄瓜汁

148 糖尿病

芹菜番茄汁、芭乐芹菜汁

150 痛风

圆白菜胡萝卜苹果汁、芹菜蔬果汁

152 癌病变

精力汤、综合蔬果汁

154 神经衰弱

甘蔗汁、香蕉牛奶汁



158 开启七色蔬果的颜色密码

160 绿色蔬果密码

香瓜豆奶汁、香瓜蔬果汁
酪梨香瓜汁、芹菜菠萝汁
芹菜香瓜汁
菠菜水果汁、菠菜果菜汁

166 白色蔬果密码

荔枝柠檬汁、荔枝芭乐汁
雪梨菠萝养乐多汁、清爽芦荟汁

170 紫色蔬果密码

樱桃芹菜汁
水果酸奶汁、葡萄柳橙汁
火龙果菠萝汁

172 红色蔬果密码

草莓柳橙菠萝汁、番茄柠檬汁
番茄酸奶汁
西瓜酸奶汁、西柚番茄汁

175 黑色蔬果密码

176 橘色蔬果密码

胡萝卜芭乐汁、胡萝卜菠萝番茄汁
木瓜柳橙鲜奶汁

178 黄色蔬果密码

芒果苹果香蕉汁、菠萝圆白菜苹果汁
柳橙苹果汁

第一篇

蔬果对症的秘密

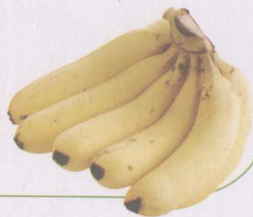


现代人习惯了吃大鱼大肉，
每日所需的蔬菜、水果明显不足，
长时间下来，
各种文明病、慢性病就会找上身，
含有丰富纤维质、维生素及矿物质的蔬菜、水果，
有助于预防疾病、养身健体、养颜美容。

在进入主题前，
就让我们对蔬菜、水果有个初步的认识。
先了解蔬菜、水果的属性，了解饮用蔬果汁对身体的好处、
制作前的处理方法。
对蔬果的特性有了基本的认识后，
制作、饮用蔬果汁就会更有效果。

天然蔬果才是保健良药

根据最近英国的研究报告显示，
服用过量的维生素有可能引起不良反应。
既然连保健用的维生素都可能危险，
何不试试天然的蔬果，
来保证自己身体的安全？



水果、蔬菜中含有各种丰富的营养成分，许多健康组织正大力推行“每日五蔬果”的倡议。现在就让我们看看蔬果中到底含了哪些有益健康的成分，使其成为每日必吃的食物。

蔬果中含有的营养成分

+ 维生素

蔬菜、水果中含有丰富的维生素，特别是维生素A和维生素C。维生素A除了为人熟知的保护眼睛的功能外，还可以维持呼吸道黏膜健康，让皮肤光滑，兼具健康及美容的功效。蔬果中只要颜色鲜艳的，多半有含量丰富的维生素A，如菠菜、胡萝卜、南瓜、番茄、芒果及木瓜等。

维生素C具有防癌、预防感冒、加速伤口愈合及美白等多种功效，只要是蔬果，其含量都很丰富，特别是柑橘类水果，如柠檬、西柚、柳橙等。

+ 矿物质

蔬菜、水果大都含有钾、镁等元素。其中，钾可维持血压正常，有利尿的功能，可以维持细胞内外水分的平衡。菠菜、芦笋、红椒、香蕉、木瓜、猕猴桃、番茄、柳橙等都含有丰富的钾元素。

镁是构成骨骼、牙齿的主要成分，除此之外，还可以促进新陈代谢、放松肌肉，对压力过大的现代人来说，是很好的天然舒压剂。蔬果中香蕉、菠菜及油菜等其含量最丰富。

+ 纤维质

说到纤维质，我们最先联想到的就是蔬菜和水果了，它不但能促进肠胃蠕动、帮助消化、有效治疗便秘，还能抑制体内脂肪的堆积，对预防肥胖、心脏病及糖尿病等都有帮助。蔬果中的芹菜、芦笋、木瓜、梨、香蕉及苹果都含有丰富的纤维质。

+ 抗氧化物

抗氧化物中的茄红素、多酚、花青素等是对人体益处最大的营养素。他们可以消除对身体有害的自由基，避免细胞被氧化、引发癌症，甚至还可以延缓衰老及预防心血管疾病。蔬果中的洋葱、番茄、大蒜、苹果、葡萄、蔓越莓都含有多种抗氧化物，对身体很有帮助。



饮用蔬果汁的六大好处

现代人工作忙碌，三餐多半不注意营养搭配，对于蔬菜、水果的摄取量不足，而方便又营养的蔬果汁，在让你充分享受蔬果美味的同时，补充你所需要的营养成分。

01. 天然营养素

研究证明，单种蔬果打成汁饮用，较容易吸收；多种蔬果打成汁，可摄取丰富的维生素及铁，让人获取足够的营养素，健康活力一整天。

02. 有助消除身心病痛

蔬果汁中含有丰富的维生素和矿物质，有助于放松心情，增强抗压能力及免疫力，可以缓解因压力过大而产生的身体、心理的病痛与不适。

03. 预防及改善慢性疾病

蔬果多含有丰富的纤维质，可以降低血中的胆固醇，控制血糖，预防多种心血管疾病。还含有抗氧化维生素，可以有效预防癌症，是人们每天必备的营养素。

04. 消脂、减肥

蔬果汁中含有丰富的纤维质，除了可以促进排便顺畅，更能够增加饱腹感，减少食物的摄取量；天然蔬果汁热量低，能消减体内过多的脂肪，是减肥必备的法宝。

05. 给你好气色

新鲜蔬果汁含有丰富的纤维质，有帮助消化、促进排便的功效。排便顺畅，身体就不会堆积废物，自然容光焕发。

06. 维持血液的酸碱平衡

人体血液偏酸，皮肤就很容易显得衰老、粗糙，懂得爱自己的你，早餐来杯蔬果汁，能维持血液中的酸碱平衡，让肌肤变得滑嫩、细致。



探究蔬果的“四性”、“五味”

任何食物都有其性味，牢牢把握蔬菜、水果的性味，根据自己的体质，在适当时机食用，才是真正的健康养生之道。



蔬果的“四性”

性味又称为气味，“四性”即是“四气”，食物都有“四性”。以前古人会依食物的属性来防治疾病，而中医则将“四性”发挥得淋漓尽致。中医将中药材分为“四性”，再依此来调理身体机能。蔬果同样有“四性”，吃得宜，自然具有调气理身的作用。

所谓的“四性”，是根据吃下食物后身体所产生的反应，将食物分为寒性、凉性、温

性、热性四类，介于寒凉性与温热性中间，则称为平性。

不同的性味有不同的功用，举例来说，属于寒性的西瓜、椰子，吃对时机，能清热、解暑；属于温性的南瓜，多食有助于祛寒。

在食用蔬果前，除了要了解性味之外，更要了解体质，才能对症下药。比如，寒性体质的人，就不宜经常进食寒凉性蔬果，否则长久下去不但没有任何助益，反而有害健康；属于火气大的燥热体质，可以食用像雪梨或是小黄瓜等凉性蔬果来调和，以达到舒缓燥热的效果。

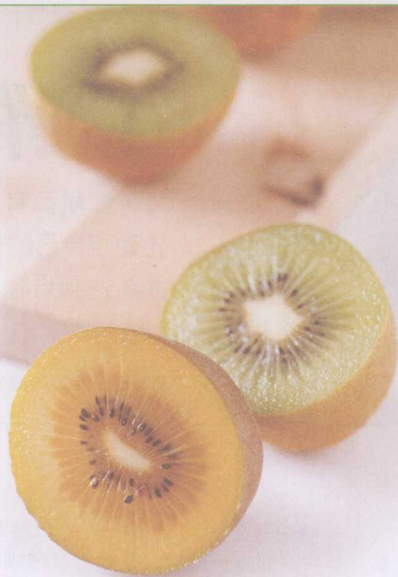
“四性”	功效	主要的蔬果	适合的体质
寒性	清热、解暑、消炎，消除或减轻热症。	蔬菜： 芹菜、芦笋、小黄瓜、苦瓜、牛蒡。 水果： 西瓜、香蕉、椰子、香瓜、西柚、哈密瓜、雪梨、芒果。	热性、实性体质 热性体质是指身体代谢功能好，常会感到燥热；实性体质则是身体强壮，中气十足，多发生在年轻人身上。
凉性		蔬菜： 莴苣、菠菜、白萝卜、番茄。 水果： 苹果、柳橙、草莓、火龙果。	
温性	温中补虚，有祛寒、补温、消除寒症的效果。	蔬菜： 南瓜、洋葱、胡萝卜。 水果： 金橘、芭乐、荔枝、樱桃、酪梨。	寒性、虚性体质 寒性体质是指身体循环功能差，常会手脚冰冷；虚性体质则是体力差，常会出现有气无力、虚弱的情形。
热性		蔬菜： 姜、大蒜。 水果： 榴莲。	
平性	健脾开胃、强壮补虚。	蔬菜： 圆白菜、甜椒、西兰花、茼蒿。 水果： 菠萝、葡萄、木瓜、柠檬、百香果。	各种体质都可以。

蔬果的“五味”

吃水果除了依照“四性”、体质之外，更要考量“五味”。所谓“五味”，是依味觉的直接体验对食物做区分，有酸、苦、甘、辛、咸等类别，严格来说，还有淡及涩两味，只是一般我们惯称“五味”，而忽略了这两味。

“五味”何以那么重要？它们分别含有哪些成分？酸味含有机酸，所以具有收敛固涩的作用；苦味含有生物碱，能清热防燥湿；甘味内含糖体及活性成分，能补气血、缓急止痛；咸味则因为含有钠、钾、钙、铝、碘等无机物成分，可滋阴补阳；辛味可活血行气。

“五味”对应“五脏”，酸味对应肝脏，苦味对应心脏，甘味对应脾脏，辛味对应肺脏，咸味对应肾脏。通过“五味”与“五脏”的关系，达到改善脏腑功能的效果。



“五味”	功效	对应器官	食用禁忌	主要的蔬果
酸味	有生津开胃、收敛止汗、帮助消化、改善腹泻的作用。	肝	吃太多容易伤筋骨，感冒者也宜少食。	蔬菜：豆类、种子类。 水果：柳橙、橘子、柠檬、芒果、葡萄。
苦味	清热、降火、解毒、除烦躁。	心	食用过量会消化不良，有干咳症状者、胃病者应尽量少食用。	蔬菜：苦瓜。 水果：西柚。
甘味	健脾、补虚止痛、调和脾胃。	脾	食用过多会导致发胖、蛀牙。糖尿病患者不宜过量食用甘味食物。	蔬菜：南瓜、胡萝卜。 水果：苹果、桂圆、荔枝。
辛味	可缓解肌肉关节疼痛、偏头痛等，并可活血行气、发散风寒。	肺	食用过多会导致便秘、火气大、长青春痘。	蔬菜：姜。
咸味	有温补肝肾、通便的功效。	肾	食用过多会造成高血压等心血管疾病，中风患者也应节制食用。	蔬菜：海带、紫菜。

