

迷你快乐

小饮吧

Mini Happy Beverages

Mini Happy Beverages

主编 程泾 编著 池丽芳 胡飞 金玉琴



果蔬汁 减肥瘦身饮

果蔬与健康

果蔬与瘦身



果蔬与营养

水果醋的制作方法

瘦身茶



迷你快乐 **小饮吧** Mini Happy Beverages



果蔬汁减肥瘦身饮

主编 程泾

编著 池丽芳 胡飞 金玉琴

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

果蔬汁减肥瘦身饮/程涇主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008. 4

(迷你快乐小饮吧)

ISBN 978-7-5375-3660-8

I. 果… II. 程… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作③果汁饮料—减肥—方法④蔬菜—饮料—减肥—方法 IV. TS275.5 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第029361号

果蔬汁减肥瘦身饮

主编 程涇 编著 池丽芳 胡飞 金玉琴

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 7

字 数 180000

版 次 2009年1月第1版

2009年1月第1次印刷

印 数 4000

定 价 28.80元

foreword

前言

现代女性对身材要求越来越高，不再单纯追求骨感美，而是追求健美的身材。历史上的“环肥燕瘦”已成为过去，都说今天的女人最聪明，既得到曲线和美丽，又不放弃美味和健康，从众多的减肥瘦身的方法中选择了天然疗法——果蔬饮。水果蔬菜是十分安全又有效的食疗瘦身法，古往今来深受人们的青睐。不论古代宫廷美女，还是中外明星富婆，还是当代摩登女郎，打造窈窕身材，水果蔬菜是必不可缺的，诸多珍贵的瘦身法正是她们的印记。最让人接受的就是用可爱的水果和营养的蔬菜制作的精美饮品，本书介绍的“减肥瘦身饮”正符合“回归自然”的要求，而且价廉物美、疗效确切、安全可靠、制作简便，自己动手、人人能做、家家可办。相信本书的介绍能使您拥有魔鬼般的身材。



foreword

本书介绍的瘦身水果有：苹果、柠檬、香蕉、菠萝、猕猴桃、柳橙、哈密瓜、木瓜、梨等等；减肥蔬菜有：冬瓜、黄瓜、萝卜、西红柿、苦瓜、茼蒿、芹菜、芦笋、菠菜等等，将这些水果和蔬菜结合可以千变万化地创造出经典的瘦身饮品，不仅香甜色美，而且营养健康又美丽瘦身。果蔬汁是一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品。经常饮用生榨果蔬汁，不仅可以补充各种营养物质，还可全面改善人体状况，达到健身、减肥、美容、养颜的效果。

这些果蔬汁不但能够帮您重塑窈窕曲线，书中还仔细分析了水果蔬菜的营养成分，相互搭配出对肤质、健康都有益处的配方，让您在瘦身的同时，使肌肤更水嫩，充满健康活力，每天都是18岁！

希望你细细品尝，选用自己最佳的果蔬饮品，多多饮用，人人都会天天健康，青春，美丽，窈窕！



Contents 目录

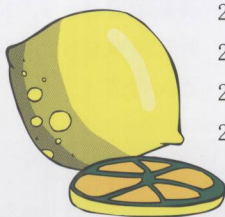
第1章 果蔬与健康

- 2 1. 为什么食用果蔬
- 2 (1) 多食水果蔬菜有利于减肥瘦身
- 3 (2) 营养、美味、免疫力，一网打尽
- 4 2. 果蔬汁益处多
- 4 (1) 果蔬汁含有丰富的抗氧化物
- 4 (2) 蔬菜抗氧化作用排行榜
- 4 (3) 水果抗氧化作用排行榜
- 5 (4) 果蔬汁提供新鲜的营养素
- 5 (5) 果蔬汁可减肥治病
- 5 (6) 生食果蔬营养佳
- 7 3. 根据体质选择果蔬
- 7 4. 如何榨汁营养好
- 7 (1) 榨汁的常用工具
- 8 (2) 果汁制作的必备材料
- 9 (3) 果蔬汁制作的十大要诀



第2章 果蔬与瘦身

- 11 1. 肥胖的危害与饮食
- 11 (1) 肥胖是美和健康的大敌
- 12 (2) 肥胖的原因
- 12 (3) 肥胖与饮食习惯
- 13 (4) 维生素对减肥有何帮助
- 14 (5) 女性肥胖有何危害
- 14 (6) 中医对肥胖的论述及治疗原则
- 15 2. 水果蔬菜减肥要科学
- 15 (1) 饭前吃水果蔬菜
- 15 (2) 饮食的多样化
- 16 (3) 选择有讲究
- 16 (4) 运动是关键



第3章 果蔬与营养

- 18 1. 水果类
- 18 (1) 山楂
- 19 (2) 柠檬
- 19 (3) 罗汉果
- 20 (4) 苹果
- 20 (5) 香蕉
- 21 (6) 菠萝
- 21 (7) 葡萄柚
- 21 (8) 猕猴桃
- 22 (9) 木瓜
- 22 (10) 草莓
- 22 (11) 杨梅
- 23 (12) 西瓜
- 23 (13) 梨
- 23 (14) 杏
- 24 (15) 柿子
- 24 (16) 无花果
- 24 (17) 桃子
- 25 (18) 芒果
- 25 (19) 椰子
- 26 2. 蔬菜类
- 26 (1) 冬瓜
- 27 (2) 黄瓜
- 27 (3) 发菜
- 28 (4) 胡萝卜、白萝卜
- 28 (5) 绿豆芽
- 29 (6) 大蒜

Contents 目录



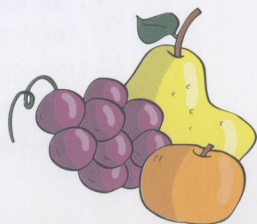
- 29 (7) 辣椒
- 30 (8) 韭菜
- 30 (9) 海带
- 30 (10) 紫菜
- 31 (11) 菠菜
- 31 (12) 竹笋
- 31 (13) 黄花菜
- 32 (14) 藕
- 32 (15) 西红柿
- 32 (16) 洋葱
- 33 (17) 小白菜
- 33 (18) 苦瓜
- 33 (19) 蘑菇
- 34 (20) 香菇
- 34 (21) 丝瓜
- 34 (22) 木耳
- 35 (23) 芹菜
- 35 (24) 芦笋

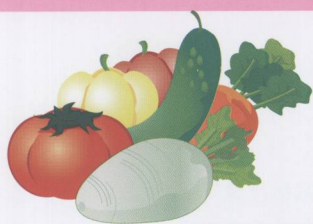


第4章 减肥瘦身的 最佳果蔬汁配方

- 37 1. 水果汁
- 37 苹果酸奶汁
- 38 苹果番石榴汁
- 38 超纤综合果汁
- 38 水果香草冰淇淋奶
- 39 香蕉优酪乳
- 39 香蕉木瓜汁
- 39 香蕉菠萝汁
- 39 香蕉猕猴桃汁
- 40 香蕉葡萄汁

- 40 香蕉蜂蜜牛奶果汁
- 40 凤梨木瓜汁
- 40 菠萝苹果香蕉汁
- 41 菠萝百香果汁
- 41 鲜果蛋蜜汁
- 41 菠萝柳橙可尔必思
- 41 菠萝番石榴汁
- 42 菠萝葡萄杏汁
- 42 菠萝火龙果汁
- 42 猕猴桃柳橙汁
- 42 猕猴桃酸奶
- 43 猕猴桃柠檬汁
- 43 杏猕猴桃汁
- 43 芭乐西瓜汁
- 43 西瓜菠萝汁
- 44 西瓜菠萝苹果汁
- 44 西瓜牛奶汁
- 44 鲜榨柳橙汁
- 44 柳橙柠檬汁
- 45 高维生素C果汁
- 45 柳橙葡萄柚汁
- 45 风味糖浆水果汁
- 45 金橘柠檬汁
- 46 柠檬蜂蜜汁
- 46 芬兰果汁
- 46 柠檬甘蔗汁
- 46 葡萄柚苹果汁
- 47 葡萄柚苏打汁
- 47 葡萄柚优酪乳
- 47 芦荟苹果汁
- 47 芦荟蜂蜜水





- 48 芦荟芒果优酪乳
- 48 芦荟莲雾清果汁
- 48 芦荟荔枝枇杷汁
- 48 草莓汁
- 49 草莓柠檬汁
- 49 草莓葡萄柚汁
- 49 莲雾番石榴汁
- 49 莲雾西瓜汁
- 50 哈密瓜葡萄汁
- 50 哈密瓜香蕉牛奶
- 50 哈密瓜香蕉猕猴桃汁
- 50 哈密瓜西瓜汁
- 51 哈密瓜布丁奶
- 51 山竹西瓜汁
- 51 山竹菠萝汁
- 51 木瓜菠萝汁
- 52 木瓜牛奶
- 52 水蜜桃汁
- 52 杨桃水梨汁
- 52 双梨果汁奶
- 53 酪梨布丁牛奶
- 53 樱桃汁
- 53 红樱水蜜桃乐多汁
- 54 **2. 果蔬汁**
- 54 白萝卜汁
- 55 胡萝卜西兰花辣椒汁
- 55 萝卜金橘菠萝汁
- 55 维生素A果汁
- 56 胡萝卜大蒜甜菜根汁
- 56 萝卜椒姜汁

- 56 胡萝卜韭葱甘薯汁
- 56 果菜香瓜汁
- 57 萝卜苹果奶汁
- 57 胡萝卜苹果汁
- 57 胡萝卜柳橙汁
- 57 多蔬果菜汁
- 58 胡萝卜木瓜汁
- 58 胡萝卜橙子汁
- 58 芹菜哈密瓜汁
- 58 芹菜菠萝柠檬汁
- 59 芹菜菠萝汁
- 59 芹菜牛蒡汁
- 59 番芹柠檬汁
- 59 洋葱块根芹黄瓜汁
- 60 果菜百宝汁
- 60 茴香黄瓜汁
- 60 双瓜果菜汁
- 60 猕猴桃菠萝黄瓜汁
- 61 香菜丝瓜汁
- 61 冬瓜苹果汁
- 61 莴苣西红柿汁
- 61 葡萄苹果莴苣汁
- 62 木瓜莴苣汁
- 62 苦瓜香蕉牛奶汁
- 62 苦瓜苹果牛奶汁
- 62 苦瓜柳橙汁
- 63 西红柿泥汁
- 63 西红柿乳酸冻饮
- 63 西红柿芹菜汁
- 63 紫苏梅子西红柿汁
- 64 柠檬西红柿苹果汁



Contents 目录



64	西瓜西红柿汁
64	甜椒西红柿汁
64	西红柿龙须汁
65	水蜜桃芦笋汁
65	芦笋柠檬汁
65	甜梨芦笋汁
65	苜蓿芦笋汁
66	苜蓿香瓜汁
66	苜蓿洋葱苹果奶
66	生姜苹果汁
66	姜汁甘蔗饮
67	生姜木瓜汁
67	老姜金橘饮
67	甜椒综合汁
67	生姜苹果菠萝汁
68	青椒苹果汁
68	猕猴桃精灵汁
68	酸甜葡萄汁
68	甜椒甘蔗水梨汁
69	轻盈瘦身汁
69	蔬菜苹果汁
69	哈密瓜菠萝卷心菜汁
69	茼蒿苹果汁
70	豆瓣菜苹果汁
70	金针柠檬汁
70	金针莲雾汁



70	猕猴桃生菜汁
71	薏仁糙米蔬果汁
71	菠菜核桃汁
71	生菜梨汁
72	凤梨油菜汁
72	皇宫菜(落葵)优酪乳汁
72	莲藕蔬果汁
72	莲藕苹果汁
73	鲜藕芒果汁
73	三汁饮
73	番薯叶西瓜汁
73	荸荠甘蔗饮
74	豆苗水梨苹果汁
74	紫苏凤梨汁
74	薄荷薏仁优酪乳

第5章 水果醋 的制作方法

76	苹果醋
76	梅子醋
76	柠檬醋
77	柳橙醋
77	猕猴桃醋

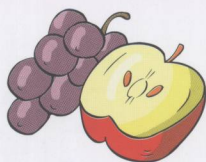




- 77 菠萝醋
- 78 葡萄醋
- 78 桑葚醋
- 78 金橘醋
- 79 西红柿醋
- 79 黑枣醋
- 79 综合水果醋

第6章 瘦身茶

- 81 乌龙首乌降脂茶
- 81 青果桑皮茶
- 82 玉米须代茶饮
- 82 洛神花果茶
- 82 茯苓桑叶茶
- 82 金橘山楂茶
- 83 山楂决明子茶
- 83 山楂罗汉果茶
- 83 玫瑰花绿茶
- 83 山楂双花茶
- 83 枸杞菊花茶



- 84 双花决明子茶
- 84 三叶减肥茶
- 84 三花减肥茶
- 84 罗汉决明减肥茶
- 85 荷叶山楂消脂茶
- 85 荷叶绿茶饮
- 85 荷叶莲心茶
- 85 荷叶首乌饮
- 86 荷叶消滞茶
- 86 山楂薏仁水
- 86 健脾瘦身饮
- 86 葛花陈皮茶
- 87 陈皮竹叶茶
- 87 橘皮绿茶饮
- 87 杏仁橘皮饮
- 87 百合妙香饮
- 88 健身降脂茶
- 88 柳橙柚蜜茶
- 88 菠萝椰奶红茶
- 88 百香枇杷红茶
- 89 新鲜水果茶
- 89 桑葚橘茶
- 89 金橘茶
- 89 翠衣茅根饮



Contents 目录



第7章 附言

- 91 一日三餐水果减肥法
- 91 双休日果汁减肥套餐法
- 92 明星的果汁减肥
- 93 公认最牛的七大瘦身果蔬
- 94 减肥者“食”的红、黄、绿
- 94 饭前吃西红柿可以瘦身
- 95 预防肥胖的进食八大原则
- 96 下午茶是身体曲线的保证
- 97 减肥不再反弹十法
- 98 法国女人瘦身秘诀
- 98 站着上课预防肥胖
- 99 餐桌上巧吃能苗条
- 100 帮你走出饮食瘦身的误区



第1章 果蔬与健康



1. 为什么食用果蔬

(1) 多食水果蔬菜有利于减肥瘦身

瘦身人群在平衡营养摄入的基础上，尽量选择热量低的食物，应多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果不仅含水分多、体积大、热量低，而且是维生素和矿物质的正常来源，尤其是新鲜的绿色蔬菜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、B族维生素、钙、铁、锌、铜、镁和钾等。多吃含热量低的蔬菜和水果，有利于调节生理功能和减轻体重。同是蔬菜，绿叶蔬菜和瓜果类蔬菜的热量比根茎类蔬菜低。另外，蔬菜、水果中还含有丰富的膳食纤维。有瘦身计划的人群和肥胖症患者，每日应吃500克以上的蔬菜、水果，为减轻饥饿感，可补充黄瓜、西红柿、萝卜等。

绿色免疫力

水果，人人喜欢，不仅色彩诱人，使人赏心悦目，甘香殊异，沁人心脾，更重要的是水果无私地向人们奉献丰富的营养。水果中所含的维生素和微量元素是人体正常代谢、增进健康所必需的营养来源之一。

水果被称为“天然的免疫宝库”是毫无夸大之词



的。人体是一个极其复杂的有机体，如果我们把身体看做是一部相互作用、结合精巧的机器，那水果就是为这部机器配套的润滑剂。为了减少各部件之间的摩擦，保持其正常运转，我们就要经常加“润滑剂”。水果就好像我们身体称职的协调员，它参与保持、控制机体的平衡机制，维持和提高机体的免疫系统功能、代偿功能，调节人体的吸收、消化、排泄等生理功能。

水果还具有保健、养生、防病、治病的功效。存在于水果中的碳水化合物、酶、激素、生物干扰素等物质，是人体生命活动中所不可缺少的。其中所含的低分子糖，适合各年龄阶段的人吸收，对防病、抗癌均有一定的功效。水果中含有的苹

果酸、枸橼酸，可以预防和消除疲劳，有抗疲劳的作用。水果中含有的纤维素和果胶能刺激胃肠蠕动，可以帮助消化。

蔬菜，众所周知，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，国际粮农组织统计人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献之大。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质是人们公认的对健康有效的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前，蔬菜中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种作用越来越被人们重视。

当今世界工业发达、人口增长，因环境污染产生了大量氧自由基以及新型病

毒，要解决的办法之一：增加抗氧化剂的吸收。就是在食物中增加抗氧化剂，协同清除过多有破坏性的活性氧、活性氮。抗氧化剂是一种存在于食品中的能够增强免疫系统的化学物质。人身体的免疫功能越强，受病毒侵害的几率就越小。

抗氧化剂从哪里来

研究发现，蔬菜中有许多维生素、矿物质、微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体造成的损害，也是抵御病毒的新型武器。

各类蔬菜营养不同，在我们食用的蔬菜中，豆菜类含有较多的维生素C和矿物质；根茎类含淀粉甚多；叶类一般含淀粉较少，含纤维素较多，均含有铁、钾、维生素以及胡萝卜素；花菜类

含维生素A、B族维生素、维生素C和矿物质相当丰富；瓜果类含有水分最多，它还含有较多的胡萝卜素、B族维生素、维生素C。

十字花科甘蓝类蔬菜：如青花菜、花菜、甘蓝、叶甘蓝、芥蓝等含有吲哚类(13C)萝卜硫素、异硫氰酸盐、类胡萝卜素、维生素C等，对防治肿瘤、心血管病有较好的作用，尤其是青花菜。

豆类中，如大豆、毛豆、黑豆等所含的类黄酮、异黄酮、蛋白酶抑制剂、肌醇、大豆皂苷、B族维生素，对降低血胆固醇，调节血糖，降低癌症发病及防治心血管病、糖尿病有良好作用。

芦笋含有丰富的谷胱甘肽、叶酸，对防止新生儿脑神经管缺损，防治肿瘤有良好作用。

胡萝卜中含有丰富的类胡萝卜素和大量的可溶性纤

维素，有益于保护眼睛，提高视力，可降低血胆固醇，减少癌症与心血管病发病。

葱蒜类蔬菜，有丰富的二丙烯化合物、甲基硫化物等多种植物化合物，有利于防治心血管疾病，常食可预防癌症，还有消炎杀菌等作用。

茄果类蔬菜，西红柿中丰富的茄红素高抗氧化，可降低前列腺癌及心血管疾病的发病。茄子中含有多种生物碱，有抑癌、降低血脂、杀菌、通便作用。

辣椒、甜椒含丰富维生素、类胡萝卜素、辣椒多酚等，能增强血凝溶解，有天然阿司匹林之称。

(2) 营养、美味、免疫力，一网打尽

热爱自然，爱惜生命，保持健康，追求完美。多食水果蔬菜有助于健康美丽。习惯每天都饮用自己亲手榨的果蔬汁，在享受美味的同时，也补充一天身体所需的维生素和矿物质，让自己精神饱满，容光焕发。贪婪地享受这自然给带来的一切，用热情去面对工作和压力，疾病对你束手无策，你为自己建立一道坚固的免疫战线。如此集营养、美味、免疫力为一身的果蔬汁，何乐不为呢，赶快行动吧！



2. 果蔬汁益处多

五颜六色的蔬菜、水果，不仅点缀美化了大自然，而且对人类健康有很多益处。



(1) 果蔬汁含有丰富的抗氧化物

近年来，研究发现很多蔬菜水果具有强大的抗氧化作用，有效消除自由基，可预防疾病、延缓衰老。

自由基是氧气参与人体新陈代谢过程中产生的。正常的生命活动需要一定数量的自由基，但自由基过多则会导致正常细胞损伤，发生疾病，因此，有人将体内过多的自由基称为“代谢垃圾”。除了体内代谢可产生自由基外，空气污染物质、药物或毒物等进入人体后也

可产生自由基。自由基化学性质极为活跃，在人体内可攻击正常细胞的细胞膜、酶蛋白、基因等，造成氧化损伤。人类许多疾病，如动脉粥样硬化、糖尿病、癌症等以及衰老过程，均与自由基造成的氧化损伤有关。

人类营养调查发现，多吃蔬菜、水果有助于防治心脑血管疾病、癌症等。这可能是蔬菜、水果消除自由基作用较强，从而起到防治疾病的作用。

(2) 蔬菜抗氧化作用排行榜

藕、姜、油菜、豇豆、芋头等抗氧化作用较强。

大蒜、菠菜、甜椒、豆角、西兰花、大葱、白萝卜、胡萝卜、卷心菜等抗氧

化作用次之。

土豆、韭菜、洋葱、西红柿、茄子、黄瓜、大白菜、冬瓜、丝瓜等抗氧化作用稍弱。

茼蒿、绿豆芽、韭黄、南瓜、芹菜、山药、生菜等抗氧化作用最弱。

(3) 水果抗氧化作用排行榜

大多数水果的抗氧化作用要强于蔬菜。

山楂、冬枣、猕猴桃、桑葚、草莓、石榴、芦柑、橘子、橙子、柠檬等抗氧化作用较强。

樱桃、苹果、菠萝、香蕉、李子、荔枝、葡萄等抗氧化作用次之。

柚子、芒果、桃子、哈密瓜、梨等抗氧化作用稍弱。



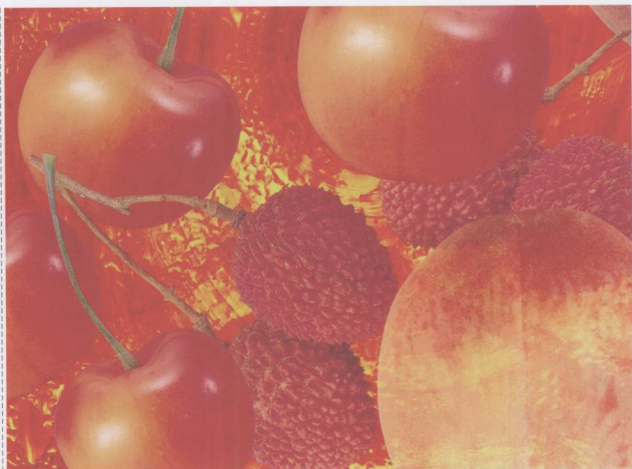
白兰瓜、西瓜、柿子等抗氧化作用最弱。

(4) 果蔬汁提供新鲜的营养素

人体机能运作所需要的维生素、矿物质、微量元素，大多靠饮食获取，特别是许多植物性食物。营养专家分析了12类水果、蔬菜，发现90%的胡萝卜素和维生素C、维生素E存在于汁液中，所以平时除了多吃高纤维的果蔬外，也要多喝富含抗氧化物的果蔬汁。新鲜水果、蔬菜能有效地为人体补充维生素C，维生素B₁、维生素B₂以及钙、磷、铁、钾、镁、锰、铜等矿物质，能调节人体功能，增强细胞活力和肠胃功能，促进消化液分泌。其所含的营养成分能消除疲劳，恢复体力，改善体质，增强人体抵抗力，并能使人心情平静舒畅，激发人的生命活力。

(5) 果蔬汁可减肥治病

水果、蔬菜中所含的维生素和纤维素不仅可减肥，亦可预防多种慢性病的发生、发展。水果、蔬菜汁中含有较多的维生素C和钙质，经常饮用不仅可促进骨骼和牙齿的健美，还可防止骨质疏松；黄绿色蔬菜中含

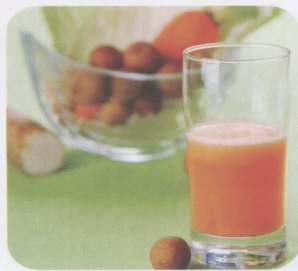


钾较丰富，钾元素具有强心和利尿作用，经常饮用以黄绿色蔬菜制成的汁，可将体内多余的水分和盐分排出体外，对预防高血压病有益；每日早晨空腹饮用1杯新鲜芹菜汁，也有助于降低血压、软化血管和降低胆固醇；常饮用芹菜、黄瓜、菠萝、鸭梨、柚子等制成的果菜汁，可利于促进新陈代谢和血液循环，消除体内多余的脂肪和水分，具有减肥健美功效。此外，果菜汁中所含的纤维素有利于促进肠蠕动，可防止便秘及消除体味，并有防癌抗癌作用。

(6) 生食果蔬营养佳

对于水果，人们一般习惯于生吃。而蔬菜，大多是要经过烹调的。其实有许多蔬菜也可生吃，而且营养更丰富。

首先，生食果蔬可以给你提供丰富的酶。人只要活着，身体就需要不断地新陈代谢，每时每刻都有成千上万的生物化学反应在体内进行，如消化食物、修复受损黏膜组织、排除废物等等。而酶正是这些活动的领导者，是催化剂。缺乏酶，身体的各项新陈代谢将无法顺利进行，会直接影响身体健康。不同的酶有其特定的功能，一种酶只能催化一种生化反应。目前已知的酶有数千种之多。人类自身是可以利用吃进去的维生素、矿物质制造酶的，但这对保持最佳健康状态远远不够；而且随



年龄增长体内自制酶的能力会逐渐下降。生食果蔬可以帮助人体自制酶，因为酶存在于所有活的动、植物体内。适度生食果蔬，不仅能帮助人们维持体内各项机能的顺畅运作，而且会减轻体内自制酶的负担。为什么熟食不行呢？这是因为酶怕高温，超过 54°C 酶就被破坏了。经过加热，100%的酶都会被杀死；而缺乏生食，过量进食烹调过的食物会加重身体的负担。因为在消化食物的过程中需要消耗大量的营养素，有时一餐饭后后损



失掉的营养素可能比吃进去的还多。

生食果蔬还有一个重要的作用是可以为自身提供丰富的抗氧化剂。人体每时每刻都在遭受氧化的破坏作用，会产生大量的自由基。当你在呼吸或消化食物时，当你身处被污染的环境、接受辐射、吸烟、饮酒、吃油炸和烧烤的食物时，自由基都会在你的体内大肆横行。这导致了許多慢性退行性疾



病的发生，并使人衰老。而抗氧化剂是一种可以阻挡自由基破坏的物质。它大量存在于新鲜的蔬菜、水果中，比如 β 胡萝卜素存在于红色、橙色、黄色的果蔬中，维生素C大量存在于生的水果蔬菜中。不仅是维生素、矿物质，还有许多植物化学营养物质蕴含其中。一个苹果所包含的抗氧化物就可能多达数百种，而加热会造成许多营养素的流失。比如一棵卷心菜，被煮过后维生素C会损失75%，被炒过后维生素E会损失50%。有国外专家这样说：在烹饪的过程中减少了多少颜色和香气，也就杀掉了多少抗氧化物质。

生鲜果蔬中的纤维素也带给人体极大益处。它能调节血糖浓度，减少脂肪摄入，稀释有毒物质，促使有益菌繁殖等。

20世纪有位非凡的美国安妮·威格莫尔，坚持20余年生食法治愈自身癌症。目前，美国尚有多位癌

症患者采取生食疗法。当然生食果蔬也会引起某些忧虑，它存在着不安全的隐患，比如残留农药。有条件选择有机、绿色果蔬的自然好，通常则需要浸泡、反复冲洗。

还有一点也很重要，即选择当地当季成熟的果蔬。所谓一方水土养一方人，能保护植物的抗氧化剂也能保护人类。而且最好连皮食用，因为许多最有价值的营养素在皮上。

