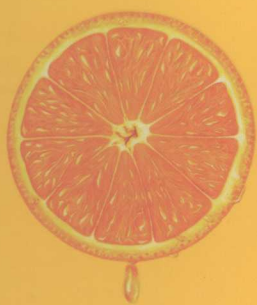


生机

果蔬汁

顾奎琴 主编

——让生命充满活力



 金盾出版社

内容提要

生机果蔬汁

——让生命充满活力

主 编

顾奎琴

编著者

顾奎琴 沈 卫 赵付芝 杨建军

李文玲 张雨洁 张海松 赵晓红

杨丽娟 王 强 夏 卫 安信华

金盾出版社

内容提要

本书重点推荐了饮用生机果蔬汁能使生命充满活力的理念和方法,共分为八个部分,分别介绍了生机饮食和生食疗法的来源,生机饮食对人体的作用,生机饮食的实施方法,自制和饮用生机果蔬汁的方法,生机果蔬汁的配方及功效,常用生机果蔬的种类,以及芽苗菜的营养作用和花草茶的饮用方法。具有实用性和可操作性,可作为每个家庭和上班族的生活保健用书。

图书在版编目(CIP)数据

生机果蔬汁:让生命充满活力/顾奎琴主编. —北京:金盾出版社,2007. 3

ISBN 978-7-5082-4479-2

I. 生… II. 顾… III. ①果汁饮料-食物疗法②蔬菜-饮料-食物疗法③果汁饮料-制作④蔬菜-饮料-制作 IV. R247.1 TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 008409 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

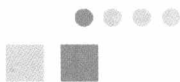
开本:850×1168 1/32 印张:4.75 字数:119 千字

2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



近年来，人们都在不断寻求着健康的饮食方式。其实，健康的饮食源自于大自然所赋予我们的绿色食物。本书所介绍的生机果蔬汁，就是一种采用生食无污染的有机果蔬，来达到使人体充满生机活力的健康饮食方式。健康能使生命得以延续，健康会使人体状态更加生机勃勃。健康的就是最好的。

现代生活中，经常饮用新鲜果蔬汁，吃新鲜蔬菜、水果对健康有益的理念已深入人心，生食新鲜蔬菜要比熟吃时营养更多的养生理念也得到了人们的重视，这说明人们的健康意识在不断增强。现在生机饮食已经被越来越多的人所接受。采用生机饮食使很多人的身体更加健康，也使很多病人重新获得了延续生命的希望。现代人追求返璞归真，追求天然食物的原汁原味，追求纯正的口感。这些都是生机果蔬汁所具有的特质，因而迎合了人们健康生活的需求。由此可见，生机饮食不仅是一种饮食方式，也是现代人崇尚自然、崇尚健康的一种追求，更是一种饮食文化的升华。

生机果蔬汁的主要原料有新鲜蔬菜、水果、芽苗菜等，含有丰富的维生素、酵素及促进人体新陈代谢的多种生物活性物质。这些物质进入人体后，可以提高血液含氧量，使人体内的酸性环境偏向弱碱性。当人体内环境的pH值处于7.35~7.45，即血液、尿液呈弱碱性时，人体的免疫力便达到最强。日常饮食中，摄入这些新鲜蔬菜、水果汁，能有效保护心血管系统，提高机体免疫力和预防疾病，从而使生命的状态得以改善。

生机果蔬汁是一种集保健、食疗、美容为一体的功能性饮料，含有丰富的无机盐、维生素、蛋白质、氨基酸、糖类、果胶、胡萝卜素、叶绿素等成分。经常饮用生机果蔬汁不仅可以为人体提供各种营养成分，而且还可以全面改善人体内环境，达到健身减

肥，美容养颜的效果。

目前，科学家们对生机饮食确切的疗效、组方论证和制作方法仍在不断地探讨和实践。相信在不远的将来，生机饮食一定会得到更广泛的普及、推广和应用。一种良好的生活方式，科学的饮食习惯，其实是获得健康财富的最佳途径。

《生机果蔬汁——让生命充满活力》一书共分为八个部分，分别对生机饮食来源和生食疗法，生机饮食对人体的作用，生机饮食的实施方法，自制和饮用生机果蔬汁方法，生机果蔬汁配方，常用生机果蔬种类，以及芽苗菜的营养作用和花草茶的饮用方法进行了介绍。本书具有实用性和可操作性，可作为现代家庭和上班族的生活保健用书。

“世界上最好的医生是大自然赋予人类的免疫能力和细胞的修复及代谢能力。只有及时给予身体足够的、均衡的营养素和适量的运动，身体才能产生这些能力，远离所有的疾病。”愿以此与所有热爱生活、尊重生命的人共勉。愿《生机果蔬汁——让生命充满活力》一书，能给广大读者朋友的饮食生活注入新的内容，为您的健康人生注入生机和活力。书中如有错误，恳请读者朋友批评指正。

顾奎琴

2007年1月

目录

一、概述

何谓生机饮食 / 2

何谓生食疗法 / 2

何谓生机果蔬 / 3

生食果蔬有哪些益处 / 3

果蔬对人体健康的作用 / 4

生机饮食的起源 / 5

二、生机饮食对人体的作用

可清除体内毒素 / 8

能养颜瘦身 / 8

使人心情愉悦 / 9

激发防癌、抗癌能力 / 10

轻松拥有健康和活力 / 10



三、生机饮食实施方法

果蔬的清洗方法 / 13

保持果蔬营养的制作方法 / 13

生机饮食的摄入方法 / 14



四、自制和饮用生机果蔬汁的方法

自制生机果蔬汁应注意的问题 / 16

饮用生机果蔬汁的注意事项 / 16

生机果蔬汁的自制方法 / 17

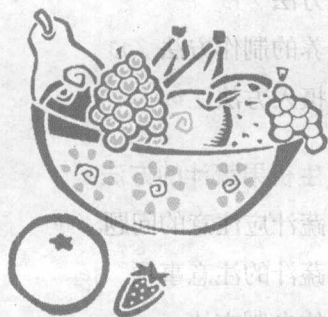
五、生机果蔬汁的配方及功效

- 快乐心情果蔬汁 13 方 / 19
- 清肠排毒果蔬汁 19 方 / 25
- 减压抗疲劳果蔬汁 18 方 / 34
- 提高免疫力果蔬汁 13 方 / 42
- 美容养颜果蔬汁 34 方 / 47
- 美体瘦身果蔬汁 23 方 / 63
- 清心安神果蔬汁 10 方 / 74
- 降血压、降血脂果蔬汁 24 方 / 78
- 清咽润肺果蔬汁 10 方 / 90
- 解酒护肝果蔬汁 11 方 / 94



六、常用生机果蔬种类

- 水果的营养价值 / 101
- 常用水果的功效 / 102
- 鲜嫩蔬菜的营养价值 / 105
- 常用蔬菜汁的食疗功效 / 106



七、充满绿色生机的芽苗菜

- 芽苗菜的营养保健作用 / 112
- 芽苗菜的营养价值 / 113
- 芽苗菜是活体蔬菜 / 114
- 常用芽苗菜的食疗功效 / 115
- 芽苗菜的优点与食用方法 / 117
- 绿色血液小麦草 / 118

八、美丽芳香的花草茶

健康时尚的花草饮 / 121

常用花草茶的保健功效 / 121

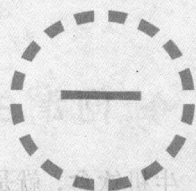
花草茶的冲泡方法 / 131

饮用花草茶注意事项 / 132

花草茶的选购和保存方式 / 132

常用花草茶 25 方 / 133



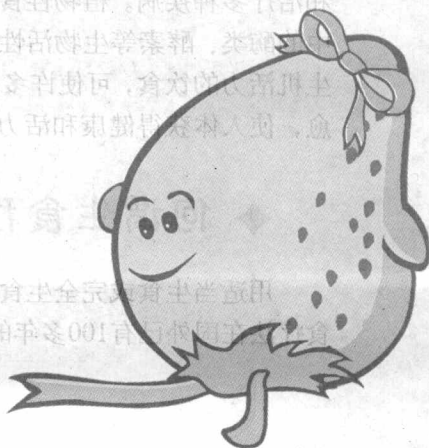


概述

很多人坚持饮用生机果蔬汁

健康就真的得到了

新鲜的当然就是最好的





◆ 何谓生机饮食

生机饮食，就是“生食”与“有机”食物相结合的饮食方式。广义的生机饮食包括肉类、牛奶和鸡蛋，但必须无激素、无抗生素的污染；狭义的生机饮食不包含任何动物性食物，属于素食主义范畴，但又比一般意义上的素食更严格。

“生食”就是不经过加热处理，“有机”就是不经过加工及人工程序，不使用农药、化肥栽培。近年来，专家们大力推崇的“绿色食品”便与“有机”密不可分。

目前，人类饮食方面的最大问题是食用动物类食物过多，造成体内极度酸化。其实，动物性食物被污染的程度比植物性食物更严重。例如，动物除了饲料内有农药、化肥的污染外，还有许多抗生素及激素的污染，食用大量人工养殖的动物类食品，对健康会造成许多潜在的危害。因此，提倡健康饮食——生机饮食，对人体内的“环保”有非常重要的意义。

所谓生机饮食，可以理解为能让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的好处是可吃到最干净的食物，这样的食物可增加人类机体的免疫力，使人更健康、更充满生机和活力。同时，生机饮食最大的好处是帮助体内排除聚集过多的垃圾和毒素，预防和治疗多种疾病。植物性食物，如蔬菜、水果加热或烹调后，其中的酶类、酵素等生物活性物质就会失去活性。因此，生食具有生机活力的饮食，可使许多医学上无法解决的疾病得以缓解和治愈，使人体获得健康和活力。

◆ 何谓生食疗法

用适当生食或完全生食来治疗疾病的方法，称为生食疗法。生食疗法在国外已有100多年的历史，最早是犹太籍格尔森博士发明

了一种治疗癌症的生食法，他用苹果汁、橙汁、橘汁和芹菜汁等新鲜果蔬汁治疗一些癌症患者，收到了令人意想不到的良好效果。

生食蔬菜，其营养物质的含量不仅远远超过熟食蔬菜，而且具有阻止上皮细胞发生病变的作用，可阻断致癌物质与宿主细胞的结合。新鲜蔬菜中的 β -胡萝卜素、木质素、挥发油等，被人体吸收后可以增强免疫力，促使已经有病变的细胞被吞噬，起到自然免疫的作用，医学界称为生食疗法。

目前，美国的许多医生都将生食疗法列入辅助医疗项目。例如，因高血压眼底出血者，每日清晨空腹吃鲜番茄1~2个，即有显著的止血疗效；咽喉肿痛者，嚼食青橄榄或青萝卜可减轻症状。据报道，目前美国约10余万名癌症患者采用生食疗法，许多人因此而获得了生存的希望。我国台湾地区也非常盛行生食疗法。生食疗法对于失眠、精神不振、记忆力减退及高血压病，甚至癌症都会起到很好的辅助治疗效果。

◆ 何谓生机果蔬

目前，生机饮食在国内外广为流行。所谓生机饮食就是减少高糖、高脂肪、高热能食品的摄入，改食以天然培植为主的食物，特别是选择的果蔬类应以“无农药、不施化肥、无污染”品质新鲜的为最佳。

真正能称作“有机”的果蔬，必须栽种在六七年未受农药及化学肥料、化学辐射物污染的农田里。

◆ 生食果蔬有哪些益处

新鲜果蔬汁就是将新鲜的水果、蔬菜洗净后，用果汁机榨取原汁，经调制后饮用，即榨即饮。其营养成分极易被人

体吸收，是天然而极富营养的保健饮料。





新鲜的水果汁、蔬菜汁中含有丰富的无机盐、维生素、糖类、果胶、胡萝卜素、叶绿素等成分，不仅能满足人体的正常需要，还有健体强身、医治多种疾病的功效。新鲜的水果和蔬菜中的许多营养成分，如叶绿素和多种活性成分，在人体内无法合成，这些营养素恰恰又是人体所需要的，所以要直接从绿叶蔬菜中摄取。

新鲜蔬菜、水果在加热烹调时，其含有的维生素、无机盐及某些抗癌因子都会有不同程度的流失，各类生物活性物质也会遭到严重破坏。只有生吃时，它们才能更有效地接触人体黏膜细胞，被人体吸收，进而更好地发挥作用。因此，常饮新鲜果蔬汁，可起到很好的强身健体的作用。

不同的果蔬汁所含的成分是不同的，因而对人体的作用也就不同。果蔬汁的种类繁多，配方各异，但只要掌握了基本方法，便可自行调配。首先要选购成熟、新鲜的果蔬，买回后及时清洗干净，并贮存在恰当的地方，想喝的时候可以随时动手榨汁调配。

◆ 果蔬对人体健康的作用

近年来的研究发现，蔬菜、水果中富含黄酮醇类、二氢黄酮、异黄酮、二氢异黄酮、双黄酮、花青素等多种黄酮类物质。在日常食用的蔬菜、水果，如卷心菜、芥菜、青椒、番茄、大豆、豌豆、大葱，以及山楂、樱桃、沙棘、柑橘、柠檬、葡萄中也含多量的类黄酮。

许多实验证明，类黄酮对动物及人体的有利作用很多。现在已被确认的作用有：

1. **抗氧化、清除自由基作用** 对抗衰老，预防糖尿病，治疗帕金森病有一定功效。

2. **对维生素C有增效作用** 因此，可保持毛细血管良好的渗透性，有预防和治疗因毛细血管脆性增加而引起的出血，如牙龈

出血、视网膜出血等，并可保护心血管系统的功能。

3. 抗癌作用 通过增强细胞免疫力，免受致癌物的损害，抑制肿瘤细胞增殖及抗自由基作用而具抗癌作用。美国国家癌症研究所对类黄酮的研究结果表明，其对结肠癌、乳腺癌、骨肉瘤等高度敏感，有不可逆地抑制肿瘤细胞的血流供应，破坏肿瘤细胞DNA的作用。

4. 保护细胞作用 能增强酶类和细胞膜的活性。

5. 降血脂作用 能降低血胆固醇。

6. 类激素作用 异黄酮有类雌激素的作用。

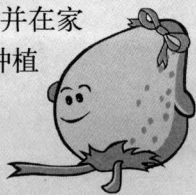
7. 保肝作用 对急慢性肝炎、肝硬化及中毒性肝损伤有一定的保护及治疗作用。

◆ 生机饮食的起源

近年来，采用生机饮食方法治疗各种各样疾病的人不断增加，这种疗法的神奇功效也逐渐受到世界各国科学家的关注与重视。

生机饮食源于美国的生食疗法。这种生机饮食疗法的提倡者是一位来自东欧的美国人安妮·威格摩尔(Ani Wigmore) 博士。上世纪70年代，安妮·威格摩尔博士由于体弱多病，在用药治疗无效的情况下，自己开始着手研究各种草药及芽苗菜的疗效，创造出了一套以小麦草汁当药，以新鲜芽苗菜及蔬果当食物的生活方式，挽救了自己的生命，还借此救活了无数患有重病和无药可医的患者。

安妮·威格摩尔自幼体弱多病，童年在战乱中长期颠沛流离，她在50岁时患了直肠癌、气喘等病。就在她身心陷入极度痛苦时，她的外婆利用野生植物来治疗外孙女，让她亲身体验了自然疗法的神奇效果。外婆常常带着她到山野树林间采集草药，并在家里的园地栽种蔬菜和药材。安妮博士耳濡目染，对各种植物和它们的药效有了更深的认识。

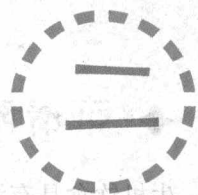




于是，安妮博士满怀信心地也开始种植、研究起各种蔬菜、芽苗菜及药草，并亲口尝试各种植物，体验这些植物对身体所产生的影响。她收集各式各样的种子来试种，终于发现最理想的是小麦的幼苗。她开始大量饮用鲜榨的小麦草汁，并欣喜地发现自己的身体状况好转，最后竟然完全康复。20年后，她容光焕发、步履轻盈地登上了在日内瓦举行的世界医学大会讲坛，介绍了生食疗法治癌的经验及在她身上所出现的奇迹。后来，她出任美国波士顿“活的食物计划”医学研究所所长，以其独树一帜的生食疗法，使数千名来自世界各地的心脏病、糖尿病和癌症患者获得康复。为此，她荣获诺贝尔奖金基金会的嘉奖。

现在，安妮·威格摩尔已经80多岁，依然精力充沛地工作着，并推广着自己创立的这种饮食方式，建立了生食疗法健康中心。她依循2000多年前一位希腊医生希波克拉底（西方医学之父）的教诲——“你的食物就是你最好的药物”，全面采用新鲜的植物来帮助患病者寻回失去的健康。令人惊异的是，无论是糖尿病、过敏性疾病、心血管疾病、关节炎的患者，还是癌症患者，病情都有不同程度的好转或痊愈。生食疗法一时间备受人们关注，并迅速流传开来，形成一股世界性的养生风潮。据报道，目前美国约有10余万癌症患者采用生食疗法，许多人因此改善了身体状况，赢得了生存的时间。

安妮博士认为，新鲜蔬菜和水果可以提供人体所需的全部营养素，生食新鲜蔬菜、水果是防治许多疾病的最佳方法。

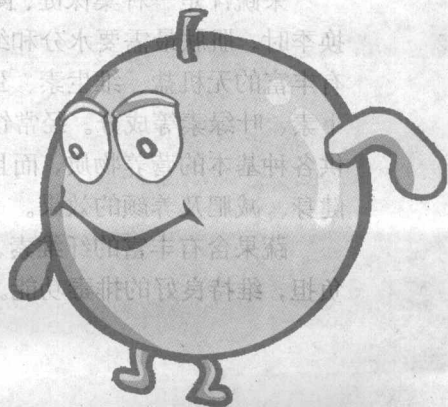


生机饮食

对人体的作用

每天早晨饮一杯果蔬汁
就能得到一天所需的维生素

良好的生活方式，科学的饮食习惯
是获得健康的最佳途径





◆ 可清除体内毒素

生机饮食具有清肠排毒,养颜瘦身的作用。人体内的有毒物质主要来源于两个途径,一是大气与水源中的污染物,通过呼吸及进餐侵入人体内,如铅、铝、汞等重金属;二是食物在体内代谢后的废物,如自由基、吡啶、硫化氢等。

鲜果、鲜蔬中均富含纤维素或叶绿素,具有解毒功能,多吃有助于消除体内蓄积的毒性物质。在毒性物质由肝脏排出而被小肠吸收之前,让毒性物质附着在纤维素和叶绿素上,并随着大便排出体外,能减少毒性物质在体内的蓄积效应。

例如,早餐之后喝一杯橙汁,你就可以得到一天所需足够的维生素。因橙汁有助于调节肠胃功能,其中所含的果胶能中和受污染的空气和食物中进入人体的重金属及放射性核素,从而达到清除这些难以溶解的有害物的目的。

新鲜果蔬汁是体内的清洁剂。经常饮用新鲜果蔬汁可将积聚于细胞内的毒素溶解,具有中和体内酸性物质、净化体内脏器、平衡体液酸碱度的作用。

◆ 能养颜瘦身

果蔬汁是一种集保健、食疗、美容为一体的高质量生机饮品。换季时,肌肤最需要水分和维生素,而新鲜水果汁、蔬菜汁中含有丰富的无机盐、维生素、蛋白质、氨基酸、糖类、果胶、胡萝卜素、叶绿素等成分。经常饮用鲜榨果蔬汁,不仅可以为人体提供各种基本的营养物质,而且还可以全面地改善人体状况,达到健身、减肥及养颜的效果。

蔬果含有丰富的纤维素,可以促进人体新陈代谢,减轻肠胃负担,维持良好的排毒功能。排毒功能良好,身体里的废物及毒

素才能及时排出，不致出现毒素及多余水分滞留，从而有效防止色斑及身体水肿等问题的产生。日本科学家一项最新的实验发现，蔬菜汁能够抑制黑素的生成，从而对皮肤起到增白作用。清晨和两餐之间或睡前半小时是饮用果蔬汁的较佳时机，可以减低饥饿感，促进肠胃蠕动，预防肥胖。

生机饮食口味清淡，少油少盐，而蔬果又含丰富的纤维素，这样的饮食互相搭配是营养平衡的较佳组合，可以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。其中的可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。并能有效防止色素沉积引起的色斑，以及身体水肿导致的虚胖等影响美容美体问题的产生。

◆ 使人心情愉悦

生机饮食中含有丰富的维生素，钙、钾、镁、铁等无机盐和微量元素，是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳状态，激发人的青春活力。

果蔬的天然色泽能对人体产生生机和活力，如红色的食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信，使人充满活力，还是改善焦虑情绪、令人愉悦的天然药物，因为红色果蔬多含有丰富的 β -胡萝卜素和番茄红素。除此之外，红色蔬果在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，可作为抑郁症患者的首选。紫色食物则有舒缓神经、镇静安神的作用，能让人冷静，对于从事文艺创作的人来说，经常食用紫色食品是有好处的。因为紫色集合了冷与热效应的蓝色与红色，所以紫色能够保持人体身心平衡。经常食用这些颜色的生机饮食可使人富有创作激情，心情愉悦。

