

GUOZHI

健康美丽新时尚

jian kang mei li xin shi shang

曾小松◎著

L 我爱 Love 果汁

中国图书出版



L 我爱 Love 果汁

曾小松 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

I Love 果汁/曾小松著. —北京:中国青年出版社,2006

ISBN 7-5006-6751-5

I. I... II. 曾... III. 果汁饮料—制作

IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 004917 号

*

中国青年出版社 出版 发行

地址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

<http://www.cyp.com.cn> E-mail: shishuiye@sina.com

编辑部电话: (010)84049126 营销中心电话: (010)84039659

北京顺天意印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1/16 7.75 印张 150 千字

2006 年 1 月北京第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

健康女人 如花绽放

天底下，哪个女人不希望自己美丽长存呢？然而，“什么是美？”这简简单单的四个字，却是个千古难题。人类历史上，无数的智慧头脑都做过思考，因为不同的时代，都有迥异的美的标准和主张，但自古至今，只有一种美，真正遍及美的万物，真正具有万物的本质意义，真正令万众归心。这种美就是——生命力！

从原始人涂抹的红色矿石粉，到古埃及的金字塔和木乃伊，到希腊健美的男女裸体雕像，到19世纪印象派所描绘的充满无限生机的大自然，千百年来，无论帝王贫民，“生命力就是美”的观念，早已深深渗透在其审美观中，亘古未变。“生命力”究竟是什么？对事物而言，生命力是一种生机勃勃的状态；对人类而言，生命力，就是健康！

健康是一种天然的美，是所有美的基础。美丽的外表来源于健康的肌体，就像美丽的花朵需要健康的根茎一样，我国古代的多少美人都是劳动女子，浣纱女西施，采桑女罗敷，侍女貂蝉等，她们不仅容颜娇媚，更以自然、健康、美好的形象深入人心。

天地悠悠，明月皎皎。女人，在这个世界上，以不同的姿态、不同的容光、不同的故事、不同的灿烂，抖出千娇百媚，装点绚丽人间。女性之美——阴柔之美、温润之美、纯善之美、优雅之美……什么样的女人最美？归根结底，健康的女人最美！

今天我们所言的健康，不仅是身体，更有心灵。身体靠健康来维持，心灵何尝不是？心灵是智慧之根。在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。用心修养，以内养外，容颜才不容易被岁月蒙尘。修养心灵，这不是一件容易的事，要用一生去琢磨。

然而，商业文化无比精明。任何一个时代都没有像现在这样，各种媒体蜂拥而上，争先恐后地告诉女人应该是什么样子；女人们还没来得及探讨自己的内心，就已开始否定自己的身体：个子太高或太矮，身体太胖或太瘦，乳房太大或太小，皮肤不白，鼻梁不高，眼皮不双。女人在行动，赛美像战争。城市的上空已看不到蔚蓝，而城市下面，亚健康的女人们正四处蔓延。

如果不跟着铺天盖地的广告跑，如果用理性去思考，如果能驾驭自己的身体和心灵，如果追求的美丽是健康，那么，城市的天空下，又可以看得到红润的肤色，明亮的双眸，开心的笑容，轻盈的身姿，像草叶上的露珠，混着自然的芬芳，处处散发着健康的味道，这难道不是真正的美吗？

知道多一些，思考多一些，判断多一些，把握多一些，美丽生活才会多一些！

我们相信：皮肤是健康的镜子，健康是心灵的镜子，心灵是生活的镜子。美，就是健康、心灵、生活完整的价值呈现。

追求健康之美，从点滴做起，一花一世界，一果一天堂。这本书，不单单是介绍果汁、饮食、营养的小知识，更渗透着我们关于美、健康、生活方式的理性认知。如果这种价值观的传递与你心有灵犀，那就让我们共同分享在这个躁动的社会中的一份恬静如果汁般的心境吧！





UNIT 1 营养——健康美丽的基石

02

蛋白质——生命第一要素

糖类的秘密生活

为脂肪平反

认识矿物质大家族

维生素的故事

“金字塔”实践指南

你的碗里缺什么



UNIT 2 水果总动员

14

桃之夭夭 灼灼其华

橙子红了 蜜就蜜了

铿锵菠萝情似火

芒果的香浓岁月

山楂，酸溜溜的回忆

像杏儿一样青春

番茄总是要红的

荔枝，超众果而独贵

葡萄美酒夜光杯

苹果也浪漫

猕猴桃：我很丑，可我很实用

小资情调的柠檬

秋梨出名门

草莓别样红

与胡萝卜有个约会

36

UNIT 3 背后的故事——果汁趣生活

水果变身记

果汁多少事，都付笑谈中

锦上添花饮食经

小知识：饮品点将台



UNIT 4 皮肤自救大行动——果汁美容驻颜术

54

完美女性贴心微语

72 变美人馆

下“斑”时刻到了

与牛奶共白皙

做一个无毒杏美人

破解岁月三重皱语——自制葡萄紧肤露

去“痘”休止符

让肌肤无“油”无虑

暗沉肌肤 SOS

我变 Snow white

洗脸进行曲——果汁营养洁面乳

晒黑急救站

赶走眼角旁游荡的小鱼

还我红颜秀色

知黑守白——猕猴桃密语

告别涩女郎

UNIT 5 健康零负担 ——果汁瘦身黄金谱

76

为何消得人憔悴

你是电梯小姐吗

超级营养餐

窈窕风景一线牵

果汁中的轻快世界

盈盈柠檬水

红黄白协奏曲

迷你窈窕法则

曲线救美组合

脂肪出逃倒计时

挑战地心引力

我型我塑 我美我颜

闻香识女人——果汁洗浴

把脂肪甩啦啦啦

UNIT 6 1 分钟养生馆

——病期果汁决策单

96

果汁功效排行榜

果汁良药派对

听，我们的呼吸声

身体里的一把火

只进不出，我为便秘烦

腹泻食疗搜查线

酒逢良汁千杯少

食欲不振急救队

何时我才能吐气如兰

健康保“胃”战

明眸还需善待

一口好牙吃出来

养血增靓

就这样把血压走低

走出“糖”人街

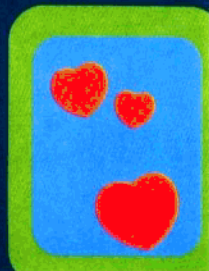
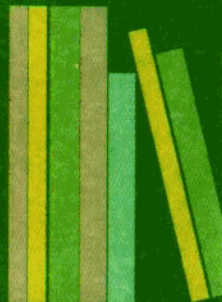
大笑一刻护心脏

餐桌上的天然降脂药

健康生活，拒绝“肝”扰

抑郁是心灵的感冒

敢与癌魔较短长





美丽是上帝赐给女人的第一件礼物，也是被他夺走的第一件东西。虽然第一个青春是上帝给的，第二个青春却能靠自己的努力得到。

——《圣经·传道书》



UNIT 1 营 养

——健康美丽的基石

有空气、阳光和水，草木就会旺盛；有食物，动物就能生存；有营养，人才会健康与美丽。看似简单的道理，却不见得人人明白。即便是饱学之士，也未必懂得养生之道。营养对于女人尤为重要，它是女人光彩照人的内在源泉，是女性健康美丽的重要基石。

什么是营养？“营”就是谋求，“养”就是养生，合起来是谋求养生。万物生长靠太阳，人类健康靠营养。人体需要的六大营养素分别是：蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质和水。这些营养全部是从食物中得来，吃的东西不同，身体的感觉也迥异，一天下来，你可能精力充沛，容光焕发，也可能感到十分疲倦，心情沮丧。这些都是因为身体的营养状况在影响着你。你的容貌、行为和感觉，每时每刻都因不同的营养状况而呈现不同的状态。

比如说美丽，化妆品打造的美丽，其标准是很低的。更多的女人希望自己的美丽能够达到精神层面，而充分的营养对于塑造美丽的状态非常重要。女人的美丽在健康美食下绽放，虚弱的身体永远不会培养出有活力的灵魂和靓丽的形象。生命的时钟要转动，食物必须提供比热量更多的营养，但营养严重失调时，女人原有的个性美就会消失，变得病怏怏的，困惑自卑，哪里还能体现她的精神之美、形体之美呢？

女人若要得到长久的美丽，只是借助化妆、服饰，是不得其法的。给予身体充足的养分才是正宗之道。天底下只有身体能陪伴自己终生。关心它，爱护它，为它提供必需的营养，它才会回报你美丽的生活，令你享受健康和快乐。疾病有成千上万种，但健康只有一种，懂一些营养知识，生活质量就会有所提高。我们相信，对自己身体负责的女人，一定能掌握自己的命运。

荷兰有位科学家叫格里特。1838年的一天，他观察到凡是有生命的东西，只要缺少了一种物质，立刻就

不能生存。他把这种物质命名为蛋白质。

人生下来才几千克重，一路走来，成长为一个几十千克重的大人，这是个了不起的工程。人的身体像小宇宙一样按生长规律运作着，体内的神经、肌肉、血液、骨骼，甚至毛发里的每一个细胞都在每时每刻地更新，旧的死去新的滋生，生命才会继续运转，而所有的细胞更新都需要能量，这个能量，就来源于蛋白质。

蛋白质充足最明显的表现是肌肉健壮，不必刻意挺胸抬头，收腹提臀，身体也能保持笔挺；蛋白质供应不足，肌肉就没有了原先的力量，皱纹开始出现，人会很快地衰老。现代人往往缺乏漂亮的体态，其实说明了人们缺乏足够蛋白质的现象非常严重。头发、指甲也一样，如果它们缺乏弹性，就易断裂或剥落；只要及时补充蛋白质，就能在几周之内得到改善。

蛋白质还可以增强我们的免疫力。为什么呢？我们身体里的白细胞，也叫噬菌细胞，在身体受到细菌侵蚀的时候，它们会立即包围敌人，将它们全部歼灭。这些细胞就是由蛋白质组成的。一旦你由摄入低蛋白质食物改为高蛋白质食物，一周之内你体内的抗体就会成百倍地增加。

在生命活动中蛋白质是无处不在的，它的作用也不能穷尽。一句话，蛋白质就是生命物质。没有蛋白质，生命活动即刻终结。

美国当代著名营养学家戴维斯博士说：“人从出生到死亡，蛋白质是永远不可缺少的。假如食物中各种营养充足，人就可以保持健康与青春……摄取充足的蛋白质，会使一个人年轻美丽、精力充沛、耐力持久，生命充满健康的阳光。”所以，女人们不要忘记多摄取含蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾，再配合其他营养素，如维生素和矿物质等，让身体得到充分的营养，那么就为你长久的健康与美丽提供了必要的保障。

蛋白质

——生命第一要素



糖类

的秘密生活



这里所说的营养可不是糖果，这种“糖”的学名叫“碳水化合物”，因为它的分子结构和碳、水的分子结构一样，故得名。碳水化合物包括葡萄糖、淀粉等。它们最易被身体消化、吸收，是人体最理想的营养来源之一。人的大脑中枢神经的细胞，就需要葡萄糖提供能量，葡萄糖供应充足了，人的情绪就稳定。不知你发现没有，常吃素（碳水化合物）的人性格就很温和，而吃肉的人性情就容易暴躁，这是因为从肉里得不到葡萄糖，所以人的中枢神经就不稳定。

还有个有趣的现象，嚼馒头或米饭时，你会觉得越嚼越甜。这可不是错觉，而是因为碳水化合物里的糖链能被唾液“打开”的原因。“打开”后的糖链甜味散开了，也更有利于消化，所以我们提倡吃饭时细嚼慢咽，这对身体充分吸收营养很有帮助。

如果食物中缺少碳水化合物，就会产生低血糖症。不吃早饭的人深有体会。经过一晚上的睡眠能量耗尽，早上如不及时补充，就会心慌，心悸，出汗，手脚发抖，身体发软，出现饥饿感等，这时需要喝一杯糖水来补充身体所需要的能量，但更重要的是改掉不吃早餐的坏习惯。早餐喝些牛奶、豆浆或果汁，配上干点，对于保证一整天充沛的精神和体力非常重要。

我们日常的饮食已经足够满足身体对糖的需求，不要再吃白砂糖。白砂糖外表看起来亮晶晶，尝起来甜滋滋的，非常悦目可口，实际上在加工中添加了化学成分，它进入空腹时会被身体迅速吸收，造成酸性体质，降低免疫系统的功能。

既然加工后的糖益处甚少，而身体还需要糖分作为营养，那应该吃什么呢？英国医学博士尤甘花费一生的时间研究糖，他最终指出：最好的糖就是水果中的糖。“水果乃是一种赐人健康的恩物……有人以为肌肉的力量全靠肉食供给，这是一种谬见。人要多享健康的乐趣，不用肉反倒更好。五谷、蔬菜、水果之中，含有各种营养的质料，足以制造优良的血液。”这是一种很有见地的说法。现代饮食研究也发现蔬菜、水果对人体的作用越来越大，难怪素食者的队伍在不断壮大。



为脂肪平反

加菲猫说：肥胖也是一种身材！
多么难得的自信！

可是，还是有许多许多可爱的加菲女们哀婉地唱道：“你是我身上永远的肉，也是我心头永远的痛。”她们谈“脂”色变，避油三尺，难道女人身上的脂肪就那么可怕么？

其实，正是脂肪能使女性丰满匀称，显示出特有的曲线美；也是脂肪使皮肤光滑细腻，富有弹性，映射出女性魅力；连女人微笑时脸蛋上露出的迷人酒窝，也与颊上沉积的特异脂肪有关。唐朝贵妃杨玉环之所以有“回眸一笑百媚生”的天姿国色，也得益于她体内充足的脂肪作为健美支柱；而英国前王妃戴安娜为了身材苗条而节食，几次晕倒在演讲台上，这种美可谓得不偿失。

适量的脂肪还会减少外力对内脏器官的冲击。据说同样遭遇车祸，受伤最重的往往是其中的柳腰美人。而且，有重要健康意义的维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，也都需经脂肪的携带才能被身体吸收。脂肪还能储藏体内热量，保持体温恒定，在隆冬日子，简直称得上是“贴身小棉袄”。脂肪缺乏，会使皮肤干涩发皱，皮肤、头发暗淡无光，头晕，身体会出现各种病症。没有脂肪，女人还有美感吗？

了解脂肪，远胜于害怕和回避。下面告诉你一个正确摄取脂肪的方法：

1. 健康油脂：在室温下呈液体的脂肪，称之为“油”，如色拉油、豆油、橄榄油、芝麻油、大豆油、花生油等，它们的成分是不饱和脂肪酸。它们进入人体后不易附在血管内壁，对人体健康有好处，应保证每日食用1~3大汤勺的用量。

2. 不健康油脂：在室温下呈固体的脂肪，称之为“脂”，如凝固的猪油、牛油、羊脂等动物油，它们大都是饱和脂肪酸，这些油脂特别容易堆积在血管内壁，种下日后血管栓塞的成因。

因此在饮食上，最好要建立一个重要概念：可看见的油脂部分，例如肥油、猪皮、鸡皮、鸭皮等，最好避免食用，这个习惯，对你的健康保障无疑大有裨益。

3. 还有许多不健康的隐性油脂，看上去没有油，吃在嘴里也不腻，让我们放松了警惕，一口口地吞咽，导致肥胖或血脂攀高，记住这些食物，下次选择时会适可而止：冰淇淋、奶昔、蛋糕、甜面包、炸鸡、炸薯条、猪大肠、月饼、沙拉酱、饼干、薯片、人造黄油等。

遵守以上三点，并在日常饮食中把水果、蔬菜、全谷类和豆类作为你膳食的主体，女人们就可以坦然接受脂肪的关怀了。



最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。



认识

矿物质大家族

人是大自然的一分子，他的内循环也和宇宙一样，充满着无穷的奥秘。比如说矿物质，人类在地球上四处找宝，在岩石、地下开采着矿物，寻求着能源。可谁想到人类自己的身体就是一座丰富的宝藏，小小的人体居然暗藏着60多种矿物质元素，这些物质约占人体重的百分之四，也就是说，一个60千克重的人，他身体内的各种矿物质就有2.4千克左右。人活着时，体内的各种营养都以有机物的形式存在，当生命停止、肌体火化后，有机物都变成了气体飞散到空气中，只剩下矿物质留在了骨灰之中，象征着我们曾有的生命。仅凭这一点，我们就不能忽略它们的意义。

钾——心脏的兴奋剂，它辅助心肌有节奏地收缩，可预防高血压和中风。缺钾会令人心浮气躁。来源：绿叶蔬菜、桃、猕猴桃、番茄等。

磷——85%存于骨骼和牙齿中，对骨骼发育功不可没，还可保护牙齿不受腐蚀。缺磷的直接损害就是骨骼软化。来源：西兰花、葡萄、猕猴桃等。

钙——人体内最丰富的矿物质。保持神经肌肉兴奋性，防止抽筋。缺钙让人心情抑郁，老年痴呆惹上身。钙流失，衰老就逼近。来源：胡萝卜、葡萄、猕猴桃等。

钠——生命之盐。缺钠时会出现低血压，但吃盐过度会产生高血压。来源：蔬菜、柠檬等。

镁——最好的减压矿物质、天然镇静剂，能让心情愉悦，抵抗焦虑。缺镁最典型的症状是头脑不清醒，很难集中精力，会失去快速应变能力。来源：西兰花、豌豆、猕猴桃、柠檬等。

锌——提高抵抗力和生育能力。人体唾液中的唾液蛋白含锌，缺锌时味觉会减退，还容易发生口腔炎，食欲降低，并妨碍性功能。平时饮食不要过精，少吃精米精面，一般不会缺锌。

铁——保持容貌娇艳。是制造血液的重要原料之一。缺铁的症状是皮肤苍白、乏力、头疼等。婴儿和孕妇容易缺铁，男性很少有缺铁的问题。来源：深绿色蔬菜、桃、荔枝、菠萝等。

还有其他微量元素：

硒——治疗癌症和杀灭各种超级微生物

铜——预防自身免疫失调

碘——抵抗核放射和电磁辐射的最好的朋友

氯——与钠配合保持体内酸碱平衡

硅——滋补骨骼、肌肉和器官

铬——调节体内的血糖含量

银——具有神奇保健功效的贵金属

钼——具有非凡的解毒能力

锗——能有效预防肿瘤

钒——预防与血糖有关的精神和情绪疾病等。

联合国发表的报告指出，全球有三分之一的人，因为缺乏维生素和矿物质，导致身体和智力不能健康发展。而中国营养学会的调查也表明，中国有2.5亿人面临着维生素缺乏。所以，全世界的营养专家们都在提醒人们，一定要注意自己的饮食结构。由于矿物质和维生素普遍存在于蔬果中，所以多吃蔬菜和水果对人体的健康非常重要。最新研究证明，每天多次吃蔬菜和水果能防止癌症发生，一些国家还掀起了每天吃五次水果的运动，真可谓“每天一蔬果，医生远离我”。



维生素

的故事

两千多年前，古罗马帝国的军队远征非洲。在烟尘蔽日、飞沙漫漫的沙漠上，士兵们长途跋涉，吃不到水果和蔬菜，便大批大批地病倒。他们的脸色由苍白变为暗黑，紫红的血从牙缝中一丝一丝地渗出来，浑身上下青一块、紫一块，两腿肿胀、关节疼痛，双脚麻木而不能行走，纷纷栽倒在沙漠中，这就是坏血病的综合症状。

15—16 世纪，坏血病曾波及整个欧洲。1519 年，航海家麦哲仑率领船队向太平洋进发，到达目的地时，原来的 200 多人，活下来的只有 35 人。1593 年，英国海军一年中坏血病患者竟达 1 万多名。这些患者全身软弱无力，肌肉和关节疼痛难忍，牙龈肿胀出血，水手们因此而惶恐不安。

18 世纪中叶，坏血病的灾难更加疯狂地席卷了整个欧洲大陆，英法的航海业也因而处于瘫痪状态。直到 18 世纪末，一个叫伦达的英国医生发现，给病情严重的病人每天吃一只柠檬，这些人竟像吃了“仙丹”一样迅速见效，半个月全都恢复了健康。成功的消息，给人们带来了战胜凶神的希望。自此，人们才知道令人恐怖的坏血病原来可以用简单的食物如橘子或柠檬来治疗。在伦达医生的建议下，海员航海时每天都要服用柠檬汁，来预防坏血病的发生。根据英国海军部的统计：1780 年海军中患坏血病死亡人数为 1457 人，而采用伦达医生的办法后的 1806 年便骤减到 1 人。到 1808 年，坏血病便在英国海军中绝迹了。英国的水兵和海员由此便有了“柠檬人”的称号，并一直延续到了今天。

伦达医生用柠檬汁战胜了坏血病，挽救了成千上万人的生命。一百多年后的 1932 年，科学家们终于从柠檬中分离出这种神奇的物质——维生素 C，并命名为抗坏血酸。随着时间的推移，越来越多的维生素种类被人们认识和发现，维生素成了一个大家族。人们把它们排列起来以便于记忆，维生素按 A、B、C 一直排列到 L、P、U 等几十种。维生素对人体的抗衰老、防治心脏病、抗癌方面的功能得到了越来越多的肯定。维生素从此登上了历史舞台，成为人类健康的功臣。

缺不缺维生素

一看就知道

维生素对女人的美丽有着特殊的意义，它可抗衰老，恢复肌肤弹性，令女人拥有明眸皓齿，焕发健康光彩。由于特殊的生理构造，女人们会消耗许多的营养素，加之运动少，饭量小，一般都会缺少维生素，对照以下的症状，多补充相应的食品，会逐渐改善不良的体质，重新拥有健康靓丽的容颜。

维生素 A

功能：与视觉有关，并能维持黏膜正常功能，调节皮肤状态。

如果你的指甲出现深刻明显的白线，眼球干燥，有夜盲症状，皮肤干燥粗糙，头发干枯，则应多吃深黄色的蔬菜、蛋黄、肝、水果或果汁，如胡萝卜汁、杏汁、芒果汁等。

维生素 B1

功能：强化神经系统，保证心脏正常活动。

如果你有口唇发炎、脂溢性皮炎、情绪低落、肠胃不适、手脚麻木、脚气病等症，应多吃绿叶菜、豆类、谷类、水果或果汁，如橙汁、菠萝汁、葡萄汁等。

维生素 B2（核黄素）

功能：维持视力，防止白内障，维持口腔及消化道黏膜的健康。

如果你嘴角开裂、溃疡，口腔内黏膜发炎，眼睛很容易疲劳，应多吃绿色蔬菜、肝脏、豆类、水果或果汁，如杏汁、桃汁、菠萝汁等。

维生素 B3（烟酸）

功能：保持皮肤健康，促进血液循环，有助神经系统正常工作。

如果你舌头红肿，口臭，情绪低落、头痛，疲劳，肌肉酸痛，应多吃酵母、肝类、水果或果汁，如葡萄汁、草莓汁等。

维生素 B5（泛酸）

功能：制造抗体，增强免疫力，辅助糖类、脂肪及蛋白质产生人体能量。

如果你生口疮，记忆力衰退，失眠，腹泻，疲倦，血糖过低，应多吃糙米、蛋、肉、水果。

维生素 C（抗坏血酸）

功能：对抗游离基，有助防癌，降低胆固醇，加强身体免疫力，防止坏血病。

如果你在无器质性疾病的情况下，却常感疲劳，抵抗力下降，牙龈经常出血，皮下出血，伤口愈合缓慢等，应多吃蔬菜及含维生素 C 多的橙、枣等各种水果或果汁，如橙汁、猕猴桃汁、番茄汁、菠萝汁等。

叶酸

功能：制造红血球及白血球，增强免疫能力。

如果你舌头红肿、贫血、消化不良、疲劳、头发变白，记忆力衰退，应多吃蔬菜、肉、酵母以及柑橘类水果。

维生素 P

功能：防止维生素 C 被氧化而受到破坏，增加毛细血管壁强度，预防和治疗瘀伤、牙龈出血，有助于因内耳疾病引起的浮肿或头晕的治疗等。

如果你神经及肌肉反应不正常，月经不调，子宫机能衰退等，应多吃牛奶、糙米、水果或果汁，如橙汁、柠檬汁、杏汁、番茄汁等。

维生素D

功能：坚固骨骼，促进身体对钙和磷的吸收。

如果你骨质软化、缺钙，易患软骨病，应多进鱼类及蛋类、多晒太阳。

维生素E

功能：保护循环系统和免疫系统，防止未老先衰。

如果你有生殖系统疾病，不孕不育，应多吃植物油、绿色蔬菜、瘦肉、花生、水果或果汁，如芒果汁、杏汁等。

维生素K

与血液凝固有密切关系。缺乏易患血友病。应多吃绿色蔬菜。

维生素本身对人体的意义很重大，没有维生素和矿物质，人只能活 10 天。许多女性用维生素药片来补充营养，其实存在着隐患，因为剂量不准反而对身体有害。营养学家提倡，尽量不用化学合成的药物，从食物中摄取维生素最为安全。如对人体具有重要作用的维生素C，它的主要来源就是水果和蔬菜。以 100 克水果的维生素

C 的含量来计算，猕猴桃含 420 毫克，鲜枣含 380 毫克，柑橘含 117 毫克，山楂含 87 毫克，草莓含 80 毫克。也就是说，水果中的维生素含量很丰富。健康人如果每天吃半斤以上的蔬果，或者每日两杯纯果汁，就可以达到生理正常需要量，所以人们完全可从日常饮食中得到维生素的全面补充。

