

果蔬汁养生新主张系列丛书

□主编/杨晓红

让您养脑健脑、强身健体

越喝越聪明

轻松学会健脑益智果
蔬汁调制技巧

提高您的记忆力、注意力、想像力、创造力、
反应能力、应变能力、接受能力、工作效率
抗疲劳症、健忘症、痴呆症、抑郁症、失眠症



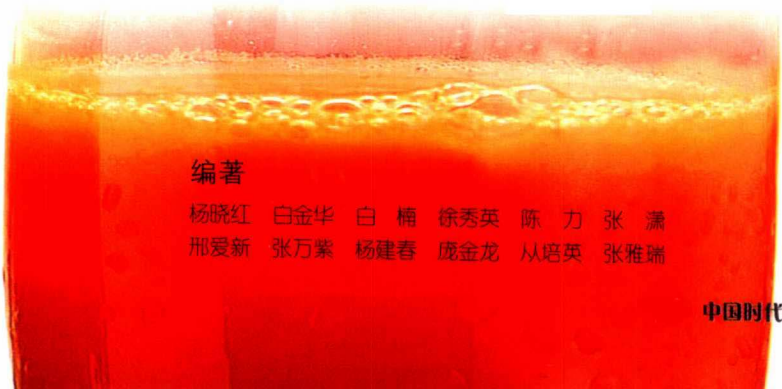
中国时代经济出版社



越喝越聪明

轻松学会健脑益智果蔬汁调制技巧

□主编/杨晓红



编著

杨晓红 白金华 白楠 徐秀英 陈力 张潇
邢爱新 张万紫 杨建春 庞金龙 从培英 张雅端

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

越喝越聪明——轻松学会健脑益智果蔬汁调制技巧/杨晓红主编.——北京:中国时代经济出版社, 2005.5

ISBN 7-80169-736-7

I. 越... II. 杨... III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032843 号

免责声明

科技的迅猛发展,医学的日新月异,虽然本书作者和出版社在此书出版前对书中所载内容的科学性、准确性竭尽全力,但读者绝不能将书中的内容作为专业医疗的替代,作者和出版社也不对书中出现的疏漏以及读者错误应用书中的建议而产生的错误负责或承担相应的责任。

越喝越聪明——轻松学会健脑益智果蔬汁调制技巧

杨晓红 主编

《果蔬汁养生新主张》系列丛书

出版者	中国时代经济出版社		
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层		
邮政编码	100007		
电话	(010)68320498(编辑部)	(010)68320825(发行部)	
	(010)88361317(邮购)	(010)68320634(传真)	
发行	各地新华书店		
印刷	北京鑫海达印刷厂		
开本	880 × 1230 1/32		
版次	2005 年 5 月第 1 版		
印次	2005 年 5 月第 1 次印刷		
印张	3		
字数	100 千字		
印数	1 ~ 8000 册		
定价	20.00 元		
书号	ISBN 7-80169-736-7/C · 095		

版权所有 侵权必究



果蔬汁刮起健脑风暴

(代前言)

21 世纪的今天，科技的迅猛发展，竞争的日益激烈，知识爆炸时代的来临，使人对生命质量和大脑智能的要求越来越高。聪明的大脑，超常的智慧，可以使莘莘学子学业有成，商业领袖生意兴隆，领导干部事业顺达，老年朋友夕阳更美好。谁都想拥有聪颖的大脑！谁都想拥有健康的体魄！

但在这急剧变革的年代里如果您想不被社会淘汰，所必须依赖的一定是自己要有一颗聪明、健康的大脑，否则将被打上“时代弃儿”的烙印，成为“鱿鱼”的宠儿。常言道：健全的头脑可以产生健全的身体。明代医学家李时珍说：“脑是元神之府”，大脑是身体的司令部，指挥和控制着身体的各个部位。要想使脑功能处于最佳的状态，必须补给大脑充分的营养成分，使其得到适当的食物刺激，增加其活力，使身体和大脑健康起来，只有这样您才能在日常生活和工作中提高记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、工作效率；防治疲劳症、健忘症、痴呆症、抑郁症、失眠症，使大脑处于良好的工作状态。但如何在追求回归自然、讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄这是好多人所期盼的，这也是我们编写这本书的宗旨。



人们日常生活中所食用的食物中能使大脑变聪明的主要成分有：蛋白质，碳水化合物（糖类），不饱和脂肪酸，维生素B、C、胡萝卜素，微量元素钙、磷、铁等。在健脑益智的健康食物结构中，纯天然的家庭自制100%果蔬汁饮品以其绿色、时尚、品位、实惠、实用的特殊魅力已经成为健康养生食品中的佼佼者，它不仅改变了人的生活观念，更改变了人的生活质量，果蔬汁将刮起健脑风暴。

本书以图文并茂的形式向大家推介了33种人们日常生活中知其然，不知其所以然的健脑益智瓜果蔬菜的营养成分、功效属性、食用禁忌等知识，52款健脑益智果蔬汁的调制技巧、原料配方、营养价值、实用功效及饮用方法。该书文字通俗易懂，方法简便易学，选料经济实惠，使工作、学习忙碌的人们也可以在轻松惬意的生活氛围中体味100%绿色果蔬汁时尚、实惠、实用、情调、浪漫、现代、靓丽的健康生活魅力，喝出聪明的大脑，喝出健康的体魄。

衷心希望热爱生活的人们体味生活、享受生活、品味生活，大家都行动起来，轻松学做健脑益智果蔬汁，并尽情的品尝吧！

果蔬汁养生新主张让您深刻感受现代文明生活的特殊魅力！

健脑益智果蔬汁强身健智圆您一个成功靓丽的健康梦幻人生！

作者

2005年5月





果蔬汁的饮用知识和 调制技巧

为了使朋友们调制出的果蔬汁更具营养价值，品质更纯正，应注意以下几点：

1. 原料最好选择成熟、新鲜、品质优良的当季水果蔬菜。饮用当季水果蔬菜，既物美价廉，又能起到事半功倍的功效。如果经济条件允许，最好买有机果蔬，但果蔬不宜存放时间太久，否则，维生素的含量逐日减少，甚至会完全破坏。

2. 仔细挑选水果、蔬菜，去掉腐烂和不新鲜的部分，以确保调制的果蔬汁品质纯正，无异味。

3. 家中有臭氧消毒机的朋友可用消毒机将榨汁的果蔬消毒10分钟，以去除果蔬里的残留农药，消毒过的果蔬可带皮榨汁。

4. 榨汁机在榨汁前要清洗、消毒干净，在书中没有特殊提醒的情况下，一般多种果蔬要分别榨汁，这样更易于保持其营养成分。

5. 果蔬汁为防止氧化，最好随制随饮，这样不易使养分流失，如调制多了可存放冰箱，但也不易时间太长。

品尝果蔬汁时应注意以下几点：

1. 饭前半小时或饭后两个小时是饮用果蔬汁的最佳时间。因为果蔬汁含有多种有机酸、芳香物质和酶

类，可刺激食欲，有助于消化，可作为早餐前的开胃食品。

2. 果蔬汁不要一饮而尽，而要细斟慢品，这样更易于各种营养成分的吸收和消化。

3. 喝新鲜果蔬汁最好不要加糖，因为加糖虽然口感好，但糖会破坏钙、矿物质，也不利于营养的均衡吸收。如果打出来的果蔬汁不可口，可以加些低热量的糖或蜂蜜，若果蔬汁口味太浓，可以加矿泉水稀释。

4. 新鲜果蔬汁不要加热，因为加热会使果蔬的香气跑掉，还会丧失营养成分，尤其是维生素C会遭受破坏。

5. 果蔬汁是老少皆宜的饮品，但患溃疡病、急慢性胃肠炎的人不适合饮用。健康人中也会有人在喝果蔬汁后出现腹胀和腹泻的现象，这是由于果蔬汁中含有不能被消化的碳水化合物引起的，少喝点或稍加温，其症状会消失。肾功能欠佳的人，要避免在晚上饮用，否则早晨醒来很有可能会出现手脚浮肿的状况。

6. 不宜用果蔬汁送服药物。在各种果蔬汁中，大都含有维生素C和果酸。而酸性物质容易导致各种药物提前分解和溶化，不利于药物在小肠内吸收，影响药效；有的药物在酸性环境中会增加副作用，对人体产生不利因素。

7. 喝果蔬汁最好不要偏食某几种蔬果，而应各色蔬果都要吃，要兼顾维生素C、E、A和B，要敢于尝试新口味，因为各种蔬果的营养不同，每天多饮用几种有利于营养均衡吸收。如果



有病可重点、有针对性地

选几款果蔬汁饮用，

但也要兼顾其他。

刚开始喝果蔬汁要

控制数量，每天以1~

2杯为宜，可逐渐加量，达到身体慢慢适应为佳。



健脑益智果蔬汁三餐如何合理饮用

一日之计在于晨，人一方面经过一夜的休息，身体各个器官都准备开始工作；另一方面，人投入上午繁重的工作，必需补给充足的养分，故而营养的早餐非常重要。而100%纯果蔬汁是含有丰富的维生素和纤维素、微量元素的原汁原味、口感极佳的早餐饮品。一杯100%鲜果蔬原汁，如苹果汁、香蕉汁、胡萝卜汁、猕猴桃汁等，再加一份营养麦片、一杯黑芝麻蛋奶或一杯花生蛋奶、核桃豆奶、杏仁奶昔等，可使人在上午的学习和工作中头脑更灵活，反应更敏捷。

中午人们经过一个上午的工作，体内的养分、水分、无机盐等往往会大量流失。午餐应以清淡为主，有100%鲜果蔬汁作为午间餐前餐后的饮品，可以补充人体消耗的精力和能量，并为下午的工作做好充足的“储备”，如葡萄奶汁、杏奶汁、香蕉汁、木瓜汁、豆奶汁等，可保持大脑的敏捷程度，对大脑的记忆力有重要的作用。

晚饭后是一天中最放松和休闲的时间，也是为有一个高质量的睡眠做好准备工作的一个关键时刻，100%鲜果蔬汁仍然是你最佳的选择，它富含构成人体组织重要材料的矿物质，特别是钾、钠、镁，可以

帮助人体达到酸碱平衡。品尝一杯品质纯正的果蔬汁，如芹菜汁、红枣汁、龙眼汁等，它还能让您保持身体平静，清除血液的有害物质，帮助人更好地休息、放松、睡眠、积蓄精力，为第二天储蓄营养成分和精力、体力打下良好的基础。

目录

CONTENTS

1

生活中的健脑 益智瓜果蔬菜

苹果	/1
香蕉	/2
菠萝	/3
荔枝	/4
葡萄	/5
猕猴桃	/6
龙眼	/7
杨桃	/8
柠檬	/9
草莓	/10
桑葚	/11
菠菜	/12
芹菜	/13
胡萝卜	/14
西红柿	/15
黄花菜	/16
卷心菜	/17
洋葱	/18
生姜	/19
大蒜	/20
山药	/21
大豆	/22
松花粉	/23
蜂蜜	/24



2

补脑养脑果蔬汁

- 金针菇 /25
- 核桃 /26
- 花生 /27
- 芝麻 /28
- 杏仁 /29
- 松子 /30
- 枣 /31
- 黑木耳 /32
- 银耳 /33

3

提高记忆力果蔬汁

- 菠萝汁 /34
- 芝麻乳 /35
- 黄花菜汁 /36
- 西红柿汁 /37
- 香草汁 /38
- 荔枝蜜 /39
- 甜橙汁 /40
- 花生奶 /41
- 茼蒿豆浆汁 /42

- 胡萝卜汁 /43
- 芝麻豆蜜 /44
- 葡萄汁 /45
- 卷心菜汁 /46



香蕉果汁 /47

柠檬果冰 /48

猕猴桃汁 /49

4

提高敏捷度果蔬汁

葡萄姜汁 /50

百香果冰 /51

核桃奶昔 /52

栗子奶 /53

洋葱苹果蜜 /54

大蒜果蜜 /55

胡萝卜菠菜汁 /56



5

提高睡眠质量果蔬汁

红枣汁 /57

木瓜莲子茶 /58

葡萄干奶昔 /59

核桃露 /60

浆浆饮 /61

桑葚汁 /62

6

提高工作效率果蔬汁

花生奶昔 /63

杏仁露 /64

柠檬汁 /65

杨桃汁 /66

7

应对考生的果蔬汁

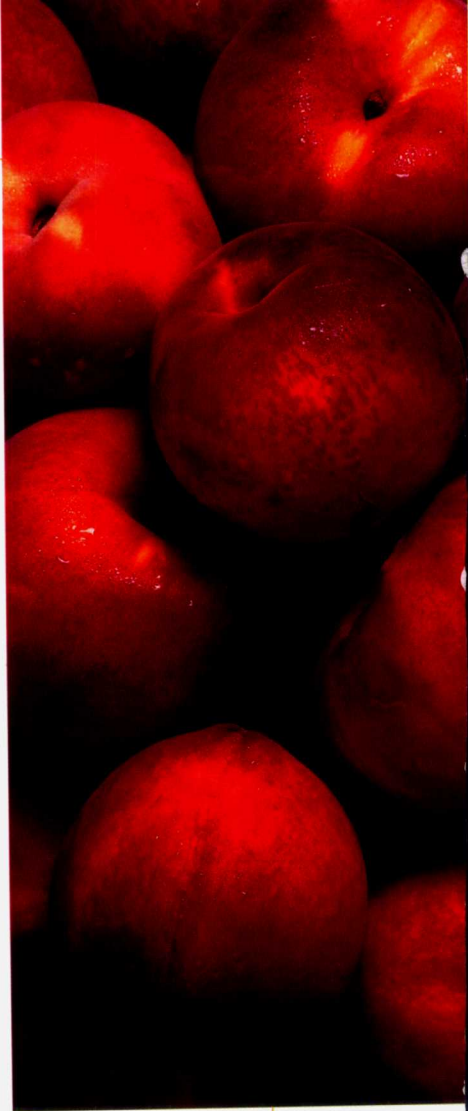
- 芹菜汁 /67
- 西红柿豆蜜 /68
- 葡萄柚汁 /69
- 猕猴桃汁 /70

- 胡萝卜汁 /71
- 金橘汁 /72
- 豆奶茶 /73
- 松仁核桃奶 /74
- 圆满汁 /75
- 芹菜花粉饮 /76
- 菠萝果冰 /77
- 红柿奶 /78

8

防抑郁症果蔬汁

- 香蕉果茶 /79
- 香菇葡萄汁 /80
- 芝麻奶 /81
- 木瓜姜汁 /82
- 苹果汁 /83
- 香蕉苹果汁 /84
- 香香汁 /85



苹 果

苹果 古称“柰”、“频婆”、“滔婆”。

苹果味甘、酸、性凉。

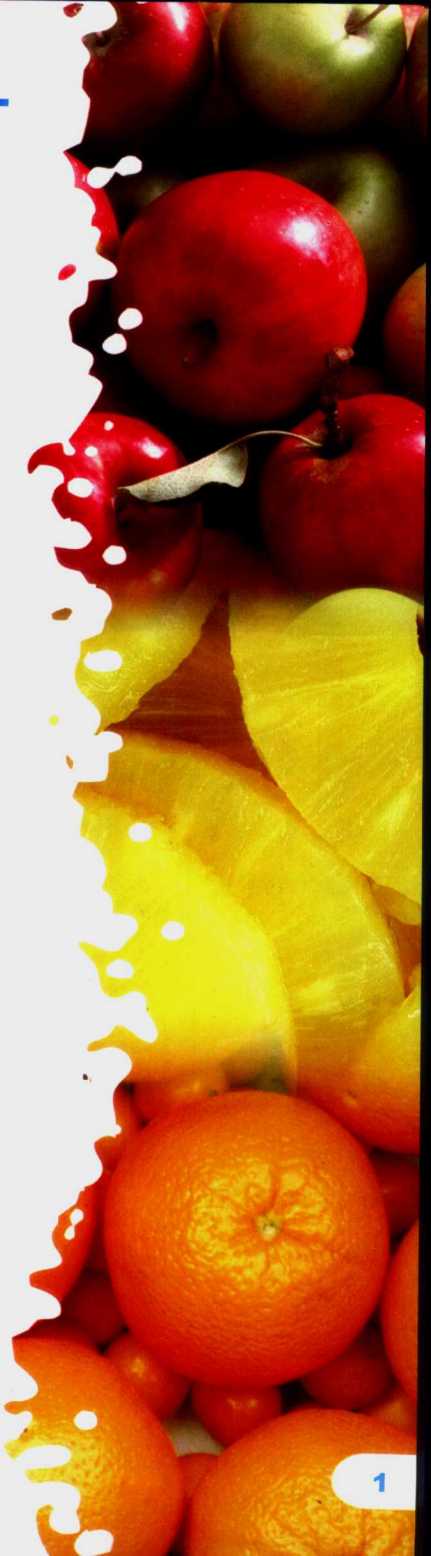
苹果富含维生素B、C、糖类、酸类、果胶及钙、磷、钾、铁等营养成分。

苹果具有养血、补脑、宁神、安眠之功效。现代医学研究证实，苹果具有较好的益智功效。它不仅含有维生素、蛋白质、脂肪、糖类构成大脑所必需的营养物质，还含有丰富的可增强记忆力的微量元素锌。所以，常吃苹果，对人的大脑和身体都很有益处。

苹果还具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、止泻、润肠、减肥、降压、抗癌、美容、预防心脑血管疾病、减低胆固醇等功效，还是治疗抑郁症和脚气的良药。

苹果，糖尿病和肾病患者不宜多食，痛经者忌食。

PING
GUO



香蕉

香蕉古称甘蕉、蕉果。

香蕉味甘、性寒。

香蕉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁，还含有丰富的胡萝卜素、硫胺素、维生素C、E，烟酸和微量元素钾等。

据医学专家研究发现，香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，使大脑获得快感，更易接受外界的美好事物，促进大脑产生创造灵感，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的作用。因此，香蕉又被称为“快乐”之果。

香蕉还含有冷酸等成分，是人体所需的“开心激素”，常食能解除忧郁，减轻心理压力，睡前吃还有镇静的作用。

香蕉营养丰富，但热量很低，不仅能健脑，预防神经疲劳，还能润肺止咳、减肥、通便，高血压，心血管病患者常食更有益于健康。

香蕉性寒，体质虚寒、胃痛、腹泻、胃酸过多者少食，空腹食用不宜健康。



菠 萝

菠萝又名凤梨、番梨。

菠萝味甘、酸、涩、性平。

菠萝富含蛋白质、糖类、维生素B₁、B₂、C、铁、钙等各种维生素、矿物质和微量元素，其热量小不仅对提高人的记忆力有帮助，特别适宜学生及用脑过度的人食用。它富含的维生素B₁，可以消除疲劳，增进食欲，并且具有生津止渴、助消化、止泻、利尿等功效，可减轻烦、渴、头晕、倦怠、闷饱难耐、饮食不振等症病。它还对肾炎的小便不利和热咳、咽喉肿痛、支气管炎、高血压、消化不良、酒醉等症状有较好的改善效果。菠萝含有能消化溶解肉类、蛋白质的酵素，能促进人体的消化和吸收功能，增进食欲。

菠萝食用前一定要用盐水浸泡10分钟，患有溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍的人禁食，发烧及患有湿疹疥疮的人少食。

菠萝还有吸附室内异味的作用，家庭装修后，可将菠萝切块，放在室内各角落，但使用后的菠萝一定要扔掉，不能再食用。

BOLUO



荔枝

荔枝又名离枝。

荔枝味甘、酸、性温。

荔枝富含蛋白质、脂肪、维生素及微量元素和糖等多种营养成分，在我国荔枝一直作为健脑益智果品在民间广泛应用，并具有解毒止泻、生津止呕的功效。据《本草纲目》记载：常食荔枝，能补脑健身，治疗瘰疬疗肿，开胃益脾，益颜色、止烦渴、益智健气。干制品能补元气，为产妇及老弱者的补品。

食用荔枝健脑的作用是由于其含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质等，蛋白质中含有多量的精氨酸和色氨酸，色氨酸是神经介质5-羟色氨的基质，可直接影响大脑的功能，另外，荔枝富含钙、磷、铁等成分，常食用具有健脑养脑的作用。

荔枝食后易上火，故而长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症者少吃，胃寒者益多吃。有些人对荔枝过敏，应多加注意，如食用后有头晕、心慌、脸色苍白等症状应送医院医治，儿童每次食4~5颗为宜。

