



Black 黑色 蔬果汁 Vegetable & Fruit Juice

黄中平 医师 ◆ 著
河北科学技术出版社

黑色食物正在流行，你搭上健康列车了吗？

◆ 黑色食物最主要的功效就在于排除体内的毒素，以达到促进血液循环，使身体恢复正常代谢的效果

◆ 常吃黑色食物能够净化血液，燃烧多余的体内脂肪，强化肝脏的功能，改善畏寒症，预防癌症、动脉硬化、糖尿病，同时能够增进皮肤的光泽与白皙



冀图登字:03-2005-023 号

本书原出版者为红蚂蚁图书有限公司,经授权由河北科学技术出版社出版发行。

图书在版编目(CIP)数据

黑色蔬果汁/黄中平著. —石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3282-6

I. 黑... II. 黄... III. 蔬果-饮料 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 129403 号

黑色蔬果汁

黄中平 著

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	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	5.5
字 数	137000
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



内容简介



尽享太阳能与大地恩泽的黑色蔬果制成的各种“黑色蔬果汁”，具有很强大的抗氧化作用，能够消除人体内的活性氧，藉此起到防病、治病、健康、美容的作用。

受益者的话最有说服力,也是最真实的广而告之。书中特别给出的饮用“黑汁”改善、治好疾病的30余例案例,为“黑汁”受益者的真情实感。如饮用“黑豆汁”使血压偏高的白领男士血压下降、胆固醇值降低;饮用“黑豆咖啡”使中年男士秃头长出新发,皮肤不再发痒;饮用“黑芝麻加鲜奶”使饱受更年期折磨的女士摆脱困扰、皮肤恢复光泽细白,消除便秘症、体重减轻;饮用“香菇茶”完全治好了中年男士的过敏性鼻炎……

饮用“黑汁”吧,她会带给你意想不到的……



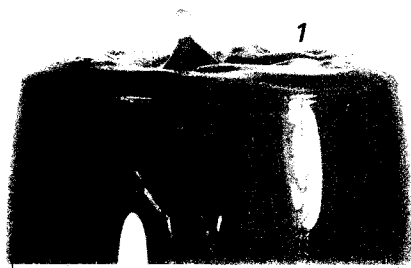
前 言



最近几年来，世界各地都刮起了吃“黑色食物”的旋风。各种的媒体、书报、刊物都纷纷报道“黑色食物”对健康的好处，以及它们对美容方面的帮助。

外观呈现“黑色”的食物，时常出现于我们的餐桌上面，例如：黑豆、黑芝麻、海苔、海带、裙带菜、黑米、茄子……

“黑色食物”之所以能够改善疾病、治好





病痛、增进健康、有助于美容，秘密就在于它们浓浓的黑色素——“花色苷”。“花色苷”为“多元酚”的一种。此种物质具有很强大的抗氧化作用，能够消除人体内的活性氧，藉此防止细胞遭受到破坏，以及防止癌性物质的活性化。

黑豆外皮所含有的“花色苷”能够保持肾脏分泌的荷尔蒙的平衡，防止更年期障碍的发生；而黑芝麻所含有的抗氧化物质——芝麻明，能够消除肝脏的活性氧，增进造血作用，藉此预防贫血症的发生。

时常吃黑色食物能够净化血液，燃烧多余的体内脂肪，强化肝脏的功能，改善畏寒症，

预防癌症、动脉硬化、糖尿病等的发生，同时也能够增进皮肤的光泽白皙。

古时候的人就了解“医食同源”所含的意义，《本草纲目》这本医学书籍也记载着黑色食物所具有的健康效果，把它们称之为“仙人食”、“帝王食”以及“长寿食”。

除了上述的三种功能以外，“黑色食物”还具有美容方面的功能。但要达到理想的效果，每天必须吃下一定的量才可以。这样坚持起来实在比较困难，所以我们以“黑汁”替代“黑色食物”，就容易得多了。注重健康与美容的人，就多喝一些“黑汁”吧！





目 录



第一章 黑豆/2

第一节 黑豆的药效/4

提高肾脏的功能/4

消除膝盖疼痛/5

预防肥胖/6

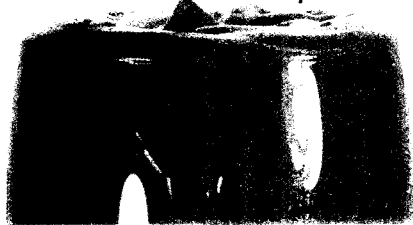
对夜间尿频、前列腺肥大、降低血糖值
有效/8

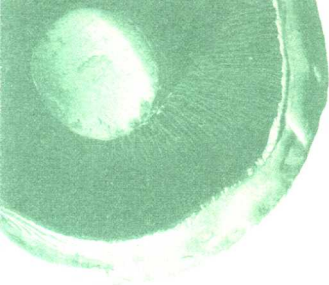
补充雌激素/9

保持正常的血压/10

使皮肤美白/12

减少胆固醇，抑制糖被吸收/12





第二节 黑豆的摄取法/14

黑豆汁/14

“黑豆汁”的做法/14

有关“黑豆汁”的一些疑问/16

喝“黑豆汁”改善与治好病痛的实例/18

第一例 颈椎异常引起的耳鸣痊愈/18

第二例 偏高的血压大幅度地下降/20

第三例 克服更年期症状/24

第四例 消除失眠症，改善低血压与贫血/26

第五例 消除荷尔蒙失调的症状/30

黑豆加黑醋/33

黑豆的抗氧化力能改善糖尿病/35

“黑豆加黑醋”的做法/36

服用“黑豆加黑醋”治好病痛的实例/38

第一例 终于克服了内耳血管障碍症/38

第二例 克服了畏寒症，能穿迷你裙/41

第三例 体重减轻了 20 千克/44

第四例 荷尔蒙的分泌变得旺盛/47

第五例 克服了生理痛/51

黑豆咖啡/55

“黑豆咖啡”的做法/57

服用“黑豆咖啡”治好病痛的实例/58

第一例 皮肤不再发痒；秃头长出新发/58

第二例 消除恼人的低血压/62

第三例 肾脏的功能好转/66

第四例 腰围缩小8厘米/69

第五例 头发与皮肤都更年轻化/72

第六例 治愈了冻疮；克服了动脉硬化的后遗症/76

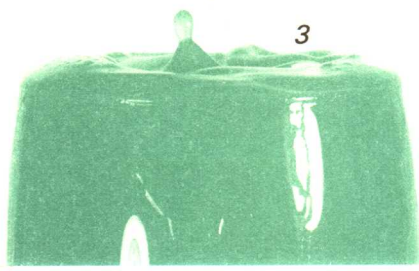
第二章 黑芝麻/80

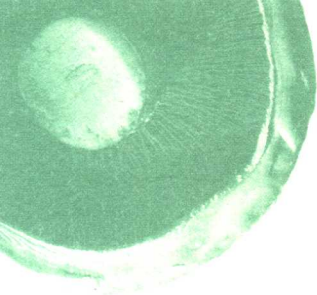
第一节 黑芝麻的药效/82

预防老化/82

提高骨质的密度/85

可以克服怕冷、肩背酸痛/87





“防止”掉发以及白发/88

能够治好感冒以及中暑/88

能够促进奶水的分泌/89

有利于肺结核、中风、结膜炎的

康复/89

几乎能治疗百病/90

第二节 黑芝麻的摄取法/92

黑芝麻加胡萝卜/92

“黑芝麻胡萝卜酱”的做法/95

有关“黑芝麻胡萝卜酱”的一些疑问/96

服用“黑芝麻胡萝卜酱”治好病痛的

实例/98

第一例 膝盖痛消失，高血压正常化/98

第二例 与假发说声“再见”/102

第三例 牙齿变好，不必戴老花眼镜/105

第四例 严重的耳鸣消失/108

第五例 60岁仍然与白发无缘/110

黑芝麻加鲜奶/113

“黑芝麻加鲜奶”的做法/114

有关“黑芝麻加鲜奶”的一些疑问/115

喝“黑芝麻加鲜奶”治好病痛的实例/117

第一例 白发变成黑发/117

第二例 皮肤恢复光泽细白；远离伤风感冒/121

第三例 1个月就减轻了4千克/125

第四例 改变了人生观/128

第五例 肿胀的膝盖恢复了原状，可以毫不费力地爬楼梯/132

第三章 香菇/136

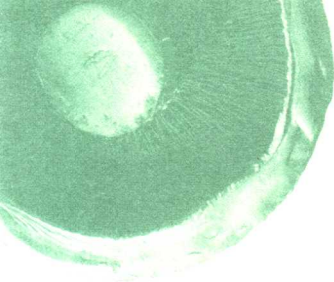
第一节 香菇的药效/138

对骨质疏松症很有效/138

能改善皮肤炎/139

能消除头痛、便秘/139

对消除尿频、失眠症有帮助/140



能够抗癌/140

对糖尿病与肝脏病有效/141

能预防脑中风、心脏病/141

能预防痴呆症，有助于减肥/142

能美化皮肤与头发/142

第二节 香菇的摄取法/143

香菇茶/143

“香菇茶”的做法/144

喝“香菇茶”治好病痛的实例/146

第一例 血糖值很快恢复正常/146

第二例 过敏性鼻炎完全好了/150

第三例 治好了严重的膝盖痛/154

第四例 超高血压完全正常化/156

第五例 血糖值降低，体重减轻/160

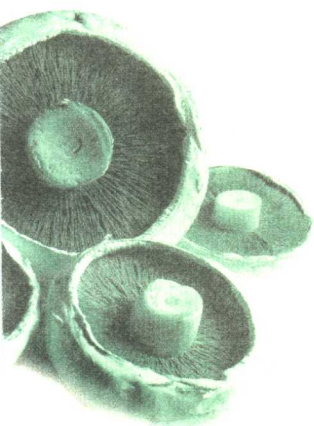


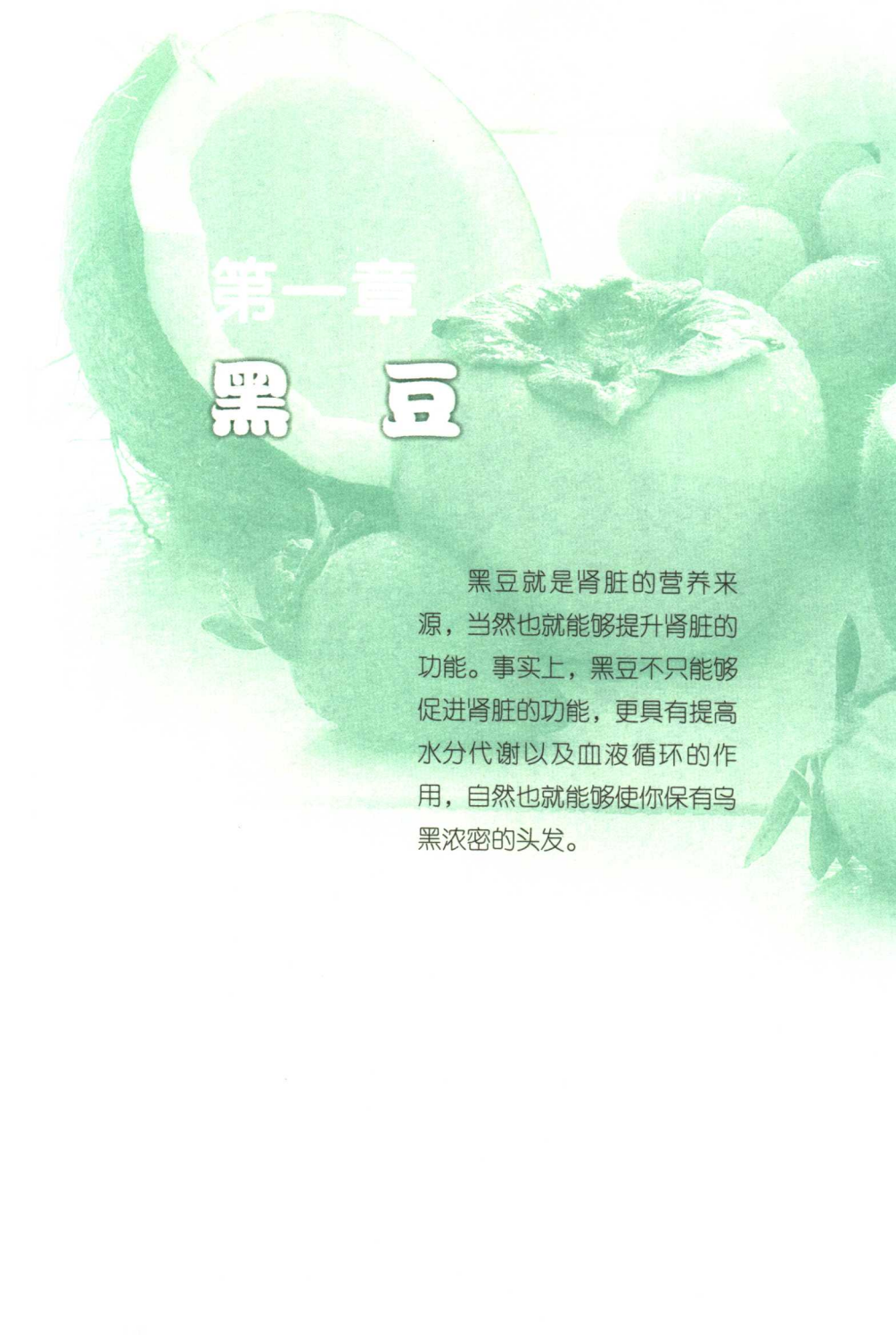
Black 黑色 蔬果汁

*Vegetable &
Fruit Juice*

黄中平 医师 ◆ 著
河北科学技术出版社

黑色食物正在流行，你搭上健康列车了吗？





第一章 黑豆

黑豆就是肾脏的营养来源，当然也就能够提升肾脏的功能。事实上，黑豆不只能够促进肾脏的功能，更具有提高水分代谢以及血液循环的作用，自然也就能够使你保有乌黑浓密的头发。

Black 黑色蔬果汁

第一节 黑豆的药效



提高肾脏的功能

有些人在过了 50 岁后还能够保持黑亮而浓密的头发，也有一些人随着年岁的增长，在四五十岁后头发渐渐变白而转为稀薄。为何有如此大的差别呢？这不外乎是受到肾脏功能的影响。

中医认为“肾”是指“生命力之源”，乃是一个很重要的部位。肾脏功能一旦变得衰弱，精力也会跟着减退，活力也会跟着消失。例如：白发、掉发以及头发分叉，都是来自肾衰的症状。因此，想改变白发、掉发等症状，就非得提升肾脏的功能不可。

中医认为五脏与食物的颜色有密切的关系，像青色入肝、红色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色

入肾，等等。

所以黑豆就是肾脏的营养来源，当然也就能够提升肾脏的功能。事实上，黑豆不只能够促进肾脏的功能，更具有提高水分代谢以及血液循环的作用，自然也就能够使你保有乌黑浓密的头发。



消除膝盖疼痛

中医认为膝盖、肾、肝与脾有着密切的关系。肝与关节部位息息相关，肾能够左右骨骼的强弱，而脾与肌肉脱离不了关系。

变形性膝关节疼痛多见于女性，而男性比较少罹患此症。但是男性只要长时间保持相同的姿势，或者在湿气重、冷气开得很强的办公场所工作，由于血液循环与排汗受到影响，也很容易导致膝盖的疼痛。

有不少年长妇女的膝盖关节疼痛，不外乎是由于肾虚、气血不足所引起。一旦肾虚而引起气血不

