



314ZHONGWEISHENGSHU
JIANKANGGUOSHUZH

314



种维生素 健康果蔬汁



编著 间野百合子
译者 沈永嘉

均衡饮食，吃对食物，
摄取优质的维生素，
运用简单的天然食物，
轻松保持好身体、好身材。



棉花田

世界图书出版公司

314



种**维生素**健康果蔬汁



编著 间野百合子

译者 沈永嘉

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

陕版出图字(25-2005-068)

图书在版编目(CIP)数据

314种维生素健康果蔬汁/(日)间野百合子著;沈永嘉译.
—西安:世界图书出版西安公司,2005.11

ISBN 7-5062-7697-6

I.3... II.①间...②沈... III.①果汁饮料-基本知识
②蔬菜-饮料-基本知识 IV.TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117111 号

简体中文版由汉湘文化事业股份有限公司授权出版发行
《314种维他命健康果菜汁》 棉花田出版社(中国·台湾)

314种维生素健康果蔬汁

编 著 间野百合子
译 者 沈永嘉
责任编辑 雷 丹 邱 楠
视觉设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安白云印务有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 6.125
字 数 130千字

版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7697-6/Z·132
定 价 15.00元

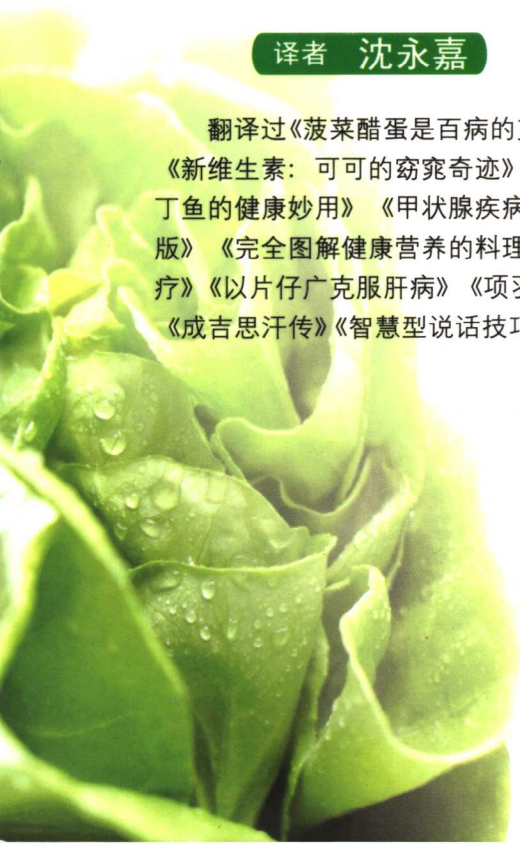
☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

编著 间野百合子

生于日本京都。陆军学校军营营养师、料理研究家。曾创立间野料理研究所。常活跃于日本电视节目，担任NHK电视台及电台的料理讲师，是东京瓦斯料理讲师以及日本冷冻食品协会的顾问。主要著作有《温暖的锅料理》《蛋、鱼、肉料理》《简易的西洋料理》《美容沙拉及健康果菜汁》《314种维生素健康果蔬汁》等。

译者 沈永嘉

翻译过《菠菜醋蛋是百病的克星》
《新维生素：可可的窈窕奇迹》《沙丁鱼的健康妙用》《甲状腺疾病革新版》《完全图解健康营养的料理与食疗》《以片仔广克服肝病》《项羽传》
《成吉思汗传》《智慧型说话技巧》等。





绿色养生堂





目 录

PART 1

新鲜果蔬汁的效用与材料的介绍

每天早上一杯新鲜果蔬汁的健康法

从重新认识饮食生活开始着手	2
现代人饮食所不能欠缺的东西	2
营养均衡最重要	4
体质改善后会变得更有精神	5
理性饮食生活的告诫	6
新鲜的水果与蔬菜是自然药材	9
利用新鲜的材料制作果蔬汁	9
鲜果蔬汁要何时、如何饮用呢?	14
熟练地使用各种器具	15
鲜果蔬汁的效用	16

PART 2

机能调整、恢复篇

身体所拥有的不可思议之力量

重新获得健康的身体应从改善生活做起	20
重新认识自然的力量	20





维护自身的健康人人有责	22
对消除疲劳有效的果蔬汁	23
对压力有效的果蔬汁	28
对便秘有效的果蔬汁	33
对消化不良有效的果蔬汁	38
对腰酸背痛有效的果蔬汁	43
对眼睛疲劳有效的果蔬汁	48
对食欲不振有效的果蔬汁	53
对宿醉有效的果蔬汁	58
对虚冷性有效的果蔬汁	63
对贫血有效的果蔬汁	68
对怀孕前期及中期有帮助的果蔬汁	73
对产后有帮助的果蔬汁	78
对感冒有效的果蔬汁	83
对脚气病有效的果蔬汁	88

PART 3

美容篇

喝新鲜果蔬汁,以健康美人为目标

健康是美丽的根本	94
有了健康的信念,就能产生美感	94
美的即效药是不存在的	95
能形成漂亮肌肤的果蔬汁	97
成为瘦身美人的果蔬汁	109





PART 4

成人病篇

对改善体质有帮助的新鲜果蔬汁

未雨绸缪的鲜果蔬汁	124
鲜果蔬汁能有效地预防成人病	124
尽早重新拥有健康的身体	124
可以预防成人病的果蔬汁	127
对高血压有效的果蔬汁	135
对肝脏病有效的果蔬汁	138
对胆结石有效的果蔬汁	141
对肾脏病有效的果蔬汁	144
对心脏病有效的果蔬汁	147
对糖尿病有效的果蔬汁	150
对痛风有效的果蔬汁	153

PART 5

流动食物篇

享受美食又能减肥

有效地摄取易消化的食物	158
摄取营养以不增加肠胃的负担为主	158
汤	160
稀饭	169





果冻	173
----------	-----

PART 6

水、茶篇

最基本的还是水与茶

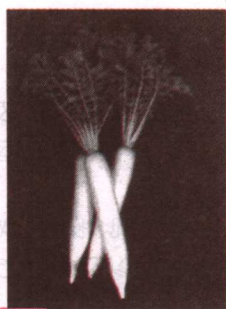
重新认识身边的水与茶	178
日本茶	180
中国茶	184
药茶	188



新鲜果蔬汁的效用与材料介绍

每天早上一杯新鲜果蔬汁的健康法

PART 1





从重新认识

饮食生活开始着手



现代人饮食所不能欠缺的东西



饮食生活的重要性

想要健康地生活，我们可列举出许多要素来。其中包含生活规律、精神安定、睡眠良好、适度运动及注意饮食等，其中以饮食对大家的影响最大。

最近，不论是电视、报纸，或是杂志，都有许多有关健康方面的报道。大家对健康管理以及食物方面的话题越来越多，呈现出日益重视的趋势。

另外，在1990年9月，日本的福利部在发表的《建立健康所需的饮食生活指针》一文中，更进一步地强调了重新认识饮食生活的重要性。

因此，在有关钙的不足、盐分摄取量等成人病的预防的饮食生活指南，或者是针对家庭主妇及职业妇女所需的饮食生活指南等相关文章中，都会强调饮食的重要。虽然，营养素与疾病之间的关系曾被深入地研究过，但是，一般人仍然是随心所欲地吃三餐、吃点心，长时间累积下来，这些人会因嗜好或是家庭习惯而导致偏食，突然地生病也成为可能发生的事。因此，在平时，我们就必须要摄取均衡营养的心态。



体格的强健与反比例的内涵

以前，身材较胖的男性，总是被他人认为是具有“老板样”且有领





导能力的人,因此,也一直被那些身材消瘦的人所羡慕。的确,那些肥胖者的凸肚,让人觉得他们好像做任何事都能成功似的。

但是,美国的相关研究人员最近发现,肥胖的人比瘦的人更易得心脏病、糖尿病,由此,提倡健康的饮食生活就显得更为重要。一般说来,胖人由于身体肥胖,再加上脂肪代谢不良,所以更要注意动脉硬化、高血压、心脏病等并发症。人们会发胖,主要是因为人体所摄入的卡路里比其本身活动所需的能量要多。若是不通过运动来消耗身体里累积的脂肪,或是减少食物的摄取量的话,久而久之,身体的脂肪就会越积越多,且血液循环也会变得不良,心脏及肝藏的负担就会加重。所以,这些人必须依其体重来计算身体所需的卡路里,再接受营养师的指导,摄取均衡适当的营养。谁都不想得高血压、动脉硬化等成人病,因此,平常就要多摄取新鲜的蔬菜及水果,并以积极的态度调整自己的饮食生活。



正确的饮食生活习惯

在一天的24个小时中,人们对时间的分配运用各有不同。随着饮食、工作、运动、睡眠等生活习惯的养成,各式各样的生活节奏也应运而生,有早起型的人,有夜猫族的人,他们的用餐时间与工作效率也存在着差异。因此,若是每天不按时进餐的话,有可能会得各种各样的胃病。因此,大家更须建立正确且有规律的饮食生活,良好的饮食生活习惯才是维持身体健康的一大要素。现在就列举出1925年,日本福利部发表的《为建立健康所需的饮食生活指针》中一篇名为《成人病预防》的文章。

预防成人病所需的饮食生活指针

(1) 什么都吃才能预防成人病

◎主食、主菜、副菜等都要齐全,目标是一天摄入的食物达到30个品种。

◎虽然什么都吃,但绝不过量。

(2) 日常生活中,饮食与运动要均衡

◎进食只求八分饱即可。

◎充分的运动,才能够尽情地享受吃东西的快乐。





- (3) 减少盐分的摄取,能够预防高血压与胃癌
 - ◎避免摄取过咸的东西,食盐摄取量一天最好在 10 克以下。
 - ◎烹调时要少放盐。
- (4) 减少脂肪的摄取,可以预防心脏病
 - ◎控制脂肪与胆固醇的摄取量。
 - ◎动物性脂肪、植物油与鱼油的摄取要均衡。
- (5) 多吃生蔬菜可以预防癌症的发生
 - ◎每天一定要吃生蔬菜。
- (6) 植物纤维可预防便秘及大肠癌
 - ◎蔬菜及海藻含有丰富的纤维素。
- (7) 充分地摄取钙,可使骨骼强健
 - ◎从青壮年时期开始,就要预防骨质疏松症的发生。
 - ◎牛奶、小鱼及海藻都含有丰富的钙。
- (8) 少吃甜的食物
 - ◎控制糖分的摄取,可以预防肥胖。
- (9) 戒烟、限酒可保健康长寿
 - ◎戒烟有百益而无一害。
 - ◎百药之长的酒精要视情况而去饮用。



营养均衡最重要



营养的定义

我们唯有养成均衡营养的饮食生活习惯,才能够有健全的体格去从事各种活动。但是,若我们所摄取的营养不足以应付每天活动所需时,我们对病菌的抵抗能力就会减弱,容易产生病痛,因此,对食物要有正确的认识是绝对必要的。

此外,除了营养素,对体质的改善、疾病的预防有益的食物纤维及非营养素等,也应被人们所熟知。





当营养不均衡时

我们的身体并非总是保持在同一种状态之下，随着时间的推移，我们会长大、会迎接老化的到来。

对女性而言，由于怀孕、生产、授乳及日常生活中的压力，再加上因为过度疲劳，容易导致体内的代谢紊乱及其他生理状态的异常。亚健康状态，是由于营养的不足或过剩引起的生理活动失调所导致的，这种身体状况很容易招致疾病的发生。因此，遇到这种状况时，就应及时调整自己的饮食生活。

营养不良及营养过剩的危机

当摄取的食物中所含有的营养不均衡时，就会导致人体营养状态的异常，出现营养的不足或是营养的过剩。当然，营养失调也会产生维生素的缺乏症。热量的不足会引起蛋白质的不足，甚至产生白肌缺乏症。

营养过剩是由于摄取的热量过多，使得糖、蛋白质、盐分、特殊的维生素以及无机质失调。这些都是成人病产生的因素。



体质改善后会变得更有精神

体质的改善是什么

我们的身体在 25 岁左右停止成长，之后，身体机能就渐渐地退化了。此时，如果运动量不足，而吃的东西又与年轻时一样多，久而久之，就会变得营养过剩，直到发觉时都已是胖子一个了。特别是中年女性，发福的人最多，她们的是需要认真地考虑一下食物的摄取方式了。

首先要形成正确有规则的饮食习惯，生活的规律对身体有很大的影响，所以要仔细地考虑清楚，重新认识饮食生活是十分必要的。要预防肥胖，就要避免摄取过多的热量，不吃过量的食物，按时地测





量体重这些都是必须注意的事项。运动量的不足也会导致无法消耗身体上的热能,于是,肥胖就会产生。

饮食生活内容的重新认识:

- (1) 限制热量
- (2) 适量地摄取糖类与脂肪
- (3) 控制点心的摄取量,特别是要注意避免摄取过多砂糖
- (4) 要细嚼慢咽
- (5) 减少进餐的次数会变胖
- (6) 压力会导致肥胖

要改善体质,我的心得就是:首先要多运动,这样才能消耗身体内的热量,其次饮食要均衡,如此一来,自然能达到改善体质的效果。



改善体质一定要有耐心

改善体质是每个吃得过多或过少的人都应该考虑的问题。为了要取得蛋白质、脂肪、糖、维生素及一些无机质成分的均衡,就须注意每次吃饭时不挑食、不偏食,不论是谷类、蔬菜、鱼、肉、蛋、奶或水果,都要均衡地摄取,如此一来,身体内有了充足的营养素,体质自然会改善,身体也会更加健康。

但是,任何事若是不努力去做的话,一定无法达成目的。尤其有很多人觉得,要真正地致力于三餐的改善是不太可能的事。

在 1993 年,日本人的平均寿命男性是 76 岁,女性是 82.51 岁。这就告诉我们,应重新去认识如何活得更健康是非常必要的。



理性饮食生活的告诫



不能只依靠食欲去吃东西

食品的种类有 1 600 种左右,而人们大多数是随心所欲地去吃些自己所想吃的东西。事实上,各种食物所含的营养成分各异,所以我们要尽量地去了解食物中所含有的成分,摄取全面的营养素。但





是,曾几何时,由于大家过度依赖食欲地去吃东西,进而养成偏食的恶习,因此,出现了营养过剩或营养不良的状况,当我们发觉时,往往疾病已悄悄地侵蚀我们了,所以不得不多加注意。

当大家去购买食物时,吸引你去购买的主要因素是哪些呢?我们常被那些商业宣传所影响,买下许多不需要的食品,但请你在选购之前先回想一下昨晚所吃的主菜是否已经有鱼、肉,或是早餐吃了蛋,选购时尽量避免与之重复。

没有完全食品的存在

如果有完全食品的话,我们就不用那么辛苦地去追求均衡的饮食了,最接近完全食品的食物是牛奶跟鸡蛋。但是,牛奶是从乳牛身上取得的,其所含的脂肪很多。而一个鸡蛋所含的营养量足以形成一只小鸡,所以鸡蛋属于高胆固醇的食物,一日一个就可以了。

鱼、肉的种类众多,其所含营养素也不同。黄绿色蔬菜和浅色蔬菜在维生素或无机质的含量上也各异,因此,我们平时的饮食要善加组合,尽量摄取均衡的营养。

维持健康须注意的事

日本福利部的保健医疗局曾公布,人们在日常生活中所摄取的基础食品可简单分为六大类,什么样的东西属于哪一类可由示意图明白划分。这些都是基础食品,每天均衡的摄取是很重要的。

六大食品群的分类如下:





1 群	鱼和贝 肉 鸡蛋 大豆制品  (蛋白质、脂肪、磷、铁、维生素 B₁ 及维生素 B₂)
2 群	牛乳 乳制品 海藻 小鱼  (钙、蛋白质、维生素 B₂、碘)
3 群	菠菜 无菜叶 南瓜 菜花 番茄  (胡萝卜素)
4 群	高丽菜 白菜 小黄瓜 茄子 莲藕 芹菜 
5 群	米 面包 芋 面 砂糖  (碳水化合物、糖、维生素 B)
6 群	食用油 奶油 人造奶油 腌肉等  (能源)

