

协和营养专家教你做养生果蔬汁



每天一杯 果蔬汁

减肚子 抗衰老

中国居民膳食宝塔 (2016)
建议每人每天需要摄入

蔬菜	水果
300~500 克	200~350 克

高颜值健康果蔬汁
提升幸福感

李宁 主编 北京协和医院营养专家 全国妇联项目专家组成员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



协和营养专家教你做养生果蔬汁



每天一杯 果蔬汁

减肚子 抗衰老

李宁 主编 北京协和医院营养专家 全国妇联项目专家组成员

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一杯果蔬汁：减肚子，抗衰老 / 李宁主编. — 北京：
中国轻工业出版社，2016.8
ISBN 978-7-5184-0965-5

I. ①每… II. ①李… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—
饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118977 号

策划编辑：翟 燕

责任编辑：翟 燕

整体装帧：悦然文化

责任终审：张乃柬

责任校对：燕 杰

责任监印：马金路

全案制作：悦然文化

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：13

字 数：260 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0965-5 定价：38.00 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141515S1X101ZBW

Part 1

DIY 瘦身养生果蔬汁

每天 1 杯，喝出小蛮腰

算一算自己到底胖不胖	14
天然果蔬有优势，帮你全方位对抗内脏脂肪	16
果蔬汁中的营养素，守卫健康的神奇力量	18
植物化学物，抗氧化、调节免疫	20
选择果蔬要“好色”，瘦身还能收获好气色	22
只要 5 分钟，巧榨果蔬汁好轻松	24
榨汁宜选低 GI 值的果蔬，能预防脂肪的囤积	28
用好调料，让口味简单的果蔬汁呈现不同风味	30
给果蔬汁加点坚果，营养和口味会更丰富	31
果蔬巧搭配，果蔬汁味更美	32
5 个让果蔬汁更好喝、更健康的小窍门	33
营养果蔬让你健康瘦、逆龄美	34



Part 2

减掉小肚腩，4 周快速减 4 千克

不反弹，皮肤润，气色佳

第一周 减油减荤戒辛辣

Day 1 红枣苹果汁 促进肠道毒素排出，调理气血	43
Day 2 芹菜菠萝酸奶 清理肠道	44
Day 3 香蕉牛奶 润肠通便	45



Day 4	葡萄猕猴桃汁 清除自由基	46
Day 5	番茄汁 延缓衰老	47
Day 6	多纤果蔬汁 改善便秘	48
Day 7	红薯牛奶 帮助通便	49



第二周 选好营养帮机体排毒是重点 50

Day 8	番茄菠萝汁 促进新陈代谢	51
Day 9	苹果白菜柠檬汁 排毒减肥，促进消化	52
Day 10	番茄柠檬汁 促进能量代谢	53
Day 11	四白饮 排出体内残留的重金属	54
Day 12	草莓酸奶 帮助身体消脂排毒	55
Day 13	黄瓜豆浆 清热利水，减肥	56
Day 14	黄瓜猕猴桃饮 帮助清除有害物质	57

第三周 控制能量摄入，燃烧内脏脂肪 58

Day 15	黄瓜柠檬饮 降低胆固醇	59
Day 16	菠菜水果汁 赶走多余脂肪	60
Day 17	胡萝卜梨汁 低能量，清热败火	61
Day 18	山药蜜奶 对虚胖的人特别有益	62
Day 19	桑葚葡萄乌梅汁 清除身体毒素，瘦身	63
Day 20	胡萝卜菠菜梨汁 对水肿型肥胖有利	64
Day 21	草莓葡萄柚汁 改善气色	65



第四周 来一次“轻断食”，帮助巩固瘦身效果 66

Day 22	菠萝多纤果汁 促进代谢，通便排毒	67
Day 23	芦荟西瓜汁 祛斑养颜	68
Day 24	南瓜绿豆汁 促进排毒	69
Day 25	彩椒酸奶 延缓衰老	70
Day 26	梨橙柠檬饮 淡化斑纹	71
Day 27	胡萝卜西瓜汁 增强皮肤弹性	72
Day 28	山楂柠檬苹果汁 亮白肌肤	73



Part
3

果蔬汁有助于改善代谢综合征

健康威胁轻松搞定

消除腹型肥胖，高纤维果蔬汁帮你抽掉堆积的油脂	76
菠萝紫甘蓝果汁 促进代谢，通便排毒	78
黄瓜山楂梨汁 消脂减肥	79
葡萄芦笋汁 抑制腹部肥胖	79
远离脂肪肝，果蔬汁帮你改善肝脏细胞功能	80
油菜汁 增强肝脏排毒能力	81
西瓜荸荠莴笋汁 增强肝脏功能	82
草莓橘子酸奶 减少对胆固醇的过度吸收	83
胡萝卜西蓝花茴香汁 增强肝脏解毒能力	83
高血压，果蔬汁有助于扩张血管	84
南瓜汁 排钠功效强	85
芹菜菠菜汁 降低毛细血管通透性	86
蜂蜜柠檬饮 扩张血管，降压	86
苹果莲藕汁 保护血管，促进钠排出	87
樱桃草莓汁 降低血压	87
血脂异常，果蔬汁有降低胆固醇的作用	88
山楂黄瓜汁 减肥、降血脂	89
苹果芦荟汁 降低胆固醇	90
番茄橘子汁 促进排便，降低胆固醇浓度	91
芹菜番茄橙子汁 调节脂质代谢	91
糖尿病，让蔬菜汁延缓血糖上升速度	92
双瓜柚子白菜汁 促使人体合成胰岛素	94
番茄圆白菜汁 消脂降糖，净化血液	94
番茄苦瓜汁 调节血糖	95



胡萝卜豆浆 降低血糖，预防糖尿病并发眼病	95
痛风性关节炎，果蔬汁预防尿酸增高	96
葡萄鲜橙汁 嘌呤含量少	97
菠菜梨汁 减少尿酸在体内沉积	98
樱桃苹果汁 调理痛风性关节炎	99
草莓葡萄柚橙汁 促进尿酸排出	99
直肠癌、结肠癌等癌症，果蔬汁帮助清除肠道癌细胞	100
西蓝花汁 对抑制癌细胞形成有一定作用	101
玉米汁 防癌抗癌	102
紫甘蓝胡萝卜饮 减少大肠癌等的发生	103
胡萝卜红薯汁 降低患癌风险	103



Part 4

白瘦美，不老女神养出来

每天只需 1 杯果蔬汁



美白又瘦身，一白就能遮百丑	106
葡萄黑芝麻酸奶 排毒养颜，美白肌肤	107
草莓火龙果汁 美白肌肤，改善气色	108
生菜豆浆饮 增白皮肤，减肥健美	109
葡萄柠檬汁 活血养心，美白肌肤	109
补水能解决很多皮肤问题，果蔬汁让你的肌肤喝饱水	110
芒果芦荟汁 减少皮肤水分挥发	111
猕猴桃蛋黄橘子汁 有效补水	112
樱桃汁 补水美肤	113
草莓菠菜葡萄汁 柔嫩肌肤	113

祛斑养颜，让脸上的黑色素慢慢淡化	114
西蓝花黄瓜汁 减少黑色素	115
番茄香蕉柠檬汁 改善皮肤色素沉积	116
番茄香橙汁 减少紫外线对肌肤的伤害	117
生姜橘子苹果汁 祛斑养颜	117
排毒养生，果蔬汁是聪明的选择	118
菠萝苦瓜猕猴桃汁 促进消化，排毒养颜	119
玉米土豆牛奶汁 清除体内自由基	120
芹菜海带黄瓜汁 排毒，调节血压	121
莲藕白菜汁 排除瘀血和毒素	121
消脂，绿色无添加的果蔬汁更健康	122
菠萝香蕉苦瓜汁 通便，去火，消脂	123
圆白菜汁 消脂减肥	124
萝卜番茄消脂汁 分解脂肪	125
高纤维消脂饮 促进消化，预防便秘	125
祛痘，果蔬中的维生素把痘痘赶跑	126
西瓜香蕉汁 防止痘痘生成	127
绿茶香蕉饮 排毒，祛痘	128
黄瓜木瓜柠檬汁 滋润皮肤	129
火龙果黄瓜蜂蜜饮 清热解毒	129
丰胸，五大营养素本领强	130
木瓜玉米奶 丰胸，调节内分泌	131
木瓜菠萝橙汁 保护乳腺健康	132
草莓杏仁牛奶 丰胸美容	133
金橘菠菜豆浆 延缓乳房衰老	133
乌发护发，美丽从“头”开始	134
海带油菜柠檬汁 预防过早白发	135
菠菜草莓葡萄汁 滋阴润发	136
香蕉红薯杏仁汁 给头发补充营养	137
桂圆山药汁 补血养发	137



除皱，含胡萝卜素和维生素 C 的果蔬汁让肌肤逆生长	138
紫甘蓝葡萄汁 益气补血	139
哈密瓜果蔬饮 防止细胞老化	139
专题 改善女性不适的果蔬汁	140

Part 5

调理身体机能，抗衰老更年轻

果蔬汁养生保健益处多

养心护心，红色果蔬汁能保持好气色	148
番茄葡萄苹果饮 保护心血管健康	149
芹菜苹果苦瓜汁 安神催眠，预防冠心病	150
石榴汁 改善心脏供血状况	151
绿茶苹果饮 降低心脏病发生率	151
肺好呼吸更通畅，白色果蔬汁能润肺补气	152
荸荠生菜梨汁 滋润肺脏，止咳化痰	153
梨汁 清热生津	154
萝卜莲藕汁 养阴生津	155
百合圆白菜汁 清肺热	155
保肝利胆助排毒，绿色果蔬滋补肝脏	156
芹菜汁 降低胆固醇，呵护肝脏	157
玉米葡萄汁 增强肝功能，预防脂肪肝	158
西蓝花芝麻汁 养肝护肝	159
胡萝卜芥菜白菜心汁 增强肝功能，呵护肝脏	159
脾胃关乎消化吸收，黄色果蔬保护脾胃健康	160
山药苹果汁 健脾养胃	161
枇杷橘子汁 健脾和肺，止咳化痰	162



山楂红枣汁 健脾益胃，促进消化	163
菠萝汁 健脾，止泻	163
养肾才能养命，黑色果蔬最理想，让你永葆青春之美	164
桂圆胡萝卜芝麻汁 补肾御寒	165
山药黄瓜汁 强精固肾	166
桂圆枸杞红枣汁 补肾健体	167
蓝莓豆浆 生津利尿	167



Part 6

不胖不病不衰老 果蔬汁提高你的抗病能力

调节免疫力，果蔬汁帮你抵抗疾病，少得病，更精神	170
猕猴桃菠萝苹果汁 调节免疫力	171
维C甜橙汁 平衡免疫	172
橙子葡萄柠檬汁 抵御感冒病毒	173
葡萄柚柳橙汁 提高抗病力，预防感冒	173
水肿，利尿果蔬汁帮你瘦身轻体	174
西瓜黄瓜汁 生津止渴，利尿消肿	175
冬瓜汁 利小便，去水肿	176
番茄柚子汁 帮助排尿，消水肿	177
猕猴桃橘子汁 利尿降压	177
消除身体疲劳，来点调节体内酸碱环境的果蔬汁	178
草莓葡萄柚乳酸饮 增强细胞活力	179
菠萝香橙豆浆饮 中和体内酸性物质	180
葡萄柚柠檬芹菜汁 缓解疲劳，助眠	181



芒果牛奶饮 补充体力，缓解疲劳	181
远离便秘，富含膳食纤维的果蔬汁来帮忙	182
番茄苹果汁 增进食欲，预防便秘	183
西蓝花豆浆 防止经期便秘	184
苹果汁 缓解便秘	185
菠萝酸奶 助消化，改善便秘	185
拒绝近视、眼干涩，多喝黄、绿色果蔬汁	186
胡萝卜苹果芹菜汁 保护眼睛，促进消化	187
番茄橘子柠檬汁 防辐射，护眼	188
胡萝卜枸杞汁 养肝明目	189
香橙胡萝卜汁 保护视力，明目亮眼	189
改善失眠症状，需要平衡果蔬中的矿物质	190
芒果蜂蜜牛奶饮 缓和精神，镇静催眠	191
生菜梨汁 安神催眠，凉血清热	192
橘柚生菜汁 消烦清热，促进睡眠	193
猕猴桃生菜豆浆饮 改善更年期失眠	193
记忆减退，果蔬汁能帮助改善	194
菠菜橘子汁 延缓脑衰老	195
黑芝麻南瓜汁 增强记忆力	196
叶酸果蔬饮 改善记忆衰退	197
菠菜黑芝麻牛奶汁 改善大脑功能	197
改善初老症，多喝具有抗氧化作用的果蔬汁	198
山药南瓜牛奶蜜汁 抗氧化，延缓衰老	199
菜花胡萝卜汁 抗衰老，防癌	200
葡萄汁 补气养血，延缓衰老	201
火龙果营养果汁 清除体内自由基	201
附录 如何挑选优质果蔬	202



协和营养专家教你做养生果蔬汁



每天一杯 果蔬汁

减肚子 抗衰老

李宁 主编 北京协和医院营养专家 全国妇联项目专家组成员



 中国轻工业出版社

每天一杯果蔬汁

健康“享瘦”，绿色养生

《中国居民膳食指南（2016）》指出，成人每天应吃蔬菜300~500克、水果200~350克，但是，很多读者朋友在日常饮食中是难以实现的。其实，保证每天蔬菜和水果的摄入量，除了吃完整果蔬外，还可以通过一个简便的途径——将水果、蔬菜打成汁来实现。果蔬汁不仅能补充各种营养，减缓身体功能的退化，还能起到延缓身体衰老的作用。

喝果蔬汁是健康的，但如果从便利店购买果蔬汁，成分表中可能出现“食用色素”“食用香精”等食品添加剂，即便“100% 纯正”，也逃不开“××浓缩汁”的成分；如果是在号称“鲜榨果蔬汁”店铺里购买的，容易遭遇“糖精”“果味粉”的尴尬。

什么不DIY呢？翻开本书，读者朋友能快速了解各种果蔬的知识，轻松掌握低糖、天然有机的鲜美果蔬汁的做法。本书文字翔实、图片精美、版式时尚，希望你带来畅快的阅读体验。

来一杯天然的果蔬汁吧！健康“享瘦”，绿色养生，喝走常见病，喝出年轻态！



Part 1

DIY 瘦身养生果蔬汁

每天 1 杯，喝出小蛮腰

算一算自己到底胖不胖	14
天然果蔬有优势，帮你全方位对抗内脏脂肪	16
果蔬汁中的营养素，守卫健康的神奇力量	18
植物化学物，抗氧化、调节免疫	20
选择果蔬要“好色”，瘦身还能收获好气色	22
只要 5 分钟，巧榨果蔬汁好轻松	24
榨汁宜选低 GI 值的果蔬，能预防脂肪的囤积	28
用好调料，让口味简单的果蔬汁呈现不同风味	30
给果蔬汁加点坚果，营养和口味会更丰富	31
果蔬巧搭配，果蔬汁味更美	32
5 个让果蔬汁更好喝、更健康的小窍门	33
营养果蔬让你健康瘦、逆龄美	34



Part 2

减掉小肚腩，4 周快速减 4 千克

不反弹，皮肤润，气色佳

第一周 减油减荤戒辛辣

Day 1 红枣苹果汁 促进肠道毒素排出，调理气血	43
Day 2 芹菜菠萝酸奶 清理肠道	44
Day 3 香蕉牛奶 润肠通便	45



Day 4	葡萄猕猴桃汁 清除自由基	46
Day 5	番茄汁 延缓衰老	47
Day 6	多纤果蔬汁 改善便秘	48
Day 7	红薯牛奶 帮助通便	49



第二周 选好营养帮机体排毒是重点 50

Day 8	番茄菠萝汁 促进新陈代谢	51
Day 9	苹果白菜柠檬汁 排毒减肥, 促进消化	52
Day 10	番茄柠檬汁 促进能量代谢	53
Day 11	四白饮 排出体内残留的重金属	54
Day 12	草莓酸奶 帮助身体消脂排毒	55
Day 13	黄瓜豆浆 清热利水, 减肥	56
Day 14	黄瓜猕猴桃饮 帮助清除有害物质	57

第三周 控制能量摄入, 燃烧内脏脂肪 58

Day 15	黄瓜柠檬饮 降低胆固醇	59
Day 16	菠菜水果汁 赶走多余脂肪	60
Day 17	胡萝卜梨汁 低能量, 清热败火	61
Day 18	山药蜜奶 对虚胖的人特别有益	62
Day 19	桑葚葡萄乌梅汁 清除身体毒素, 瘦身	63
Day 20	胡萝卜菠菜梨汁 对水肿型肥胖有利	64
Day 21	草莓葡萄柚汁 改善气色	65



第四周 来一次“轻断食”, 帮助巩固瘦身效果 66

Day 22	菠萝多纤果汁 促进代谢, 通便排毒	67
Day 23	芦荟西瓜汁 祛斑养颜	68
Day 24	南瓜绿豆汁 促进排毒	69
Day 25	彩椒酸奶 延缓衰老	70
Day 26	梨橙柠檬饮 淡化斑纹	71
Day 27	胡萝卜西瓜汁 增强皮肤弹性	72
Day 28	山楂柠檬苹果汁 亮白肌肤	73



Part
3

果蔬汁有助于改善代谢综合征

健康威胁轻松搞定

消除腹型肥胖，高纤维果蔬汁帮你抽掉堆积的油脂	76
菠萝紫甘蓝果汁 促进代谢，通便排毒	78
黄瓜山楂梨汁 消脂减肥	79
葡萄芦笋汁 抑制腹部肥胖	79
远离脂肪肝，果蔬汁帮你改善肝脏细胞功能	80
油菜汁 增强肝脏排毒能力	81
西瓜荸荠莴笋汁 增强肝脏功能	82
草莓橘子酸奶 减少对胆固醇的过度吸收	83
胡萝卜西蓝花茴香汁 增强肝脏解毒能力	83
高血压，果蔬汁有助于扩张血管	84
南瓜汁 排钠功效强	85
芹菜菠菜汁 降低毛细血管通透性	86
蜂蜜柠檬饮 扩张血管，降压	86
苹果莲藕汁 保护血管，促进钠排出	87
樱桃草莓汁 降低血压	87
血脂异常，果蔬汁有降低胆固醇的作用	88
山楂黄瓜汁 减肥、降血脂	89
苹果芦荟汁 降低胆固醇	90
番茄橘子汁 促进排便，降低胆固醇浓度	91
芹菜番茄橙子汁 调节脂质代谢	91
糖尿病，让蔬菜汁延缓血糖上升速度	92
双瓜柚子白菜汁 促使人体合成胰岛素	94
番茄圆白菜汁 消脂降糖，净化血液	94
番茄苦瓜汁 调节血糖	95

