

全新彩图

power juices

激活

健康今典/著

给你能量的果蔬汁

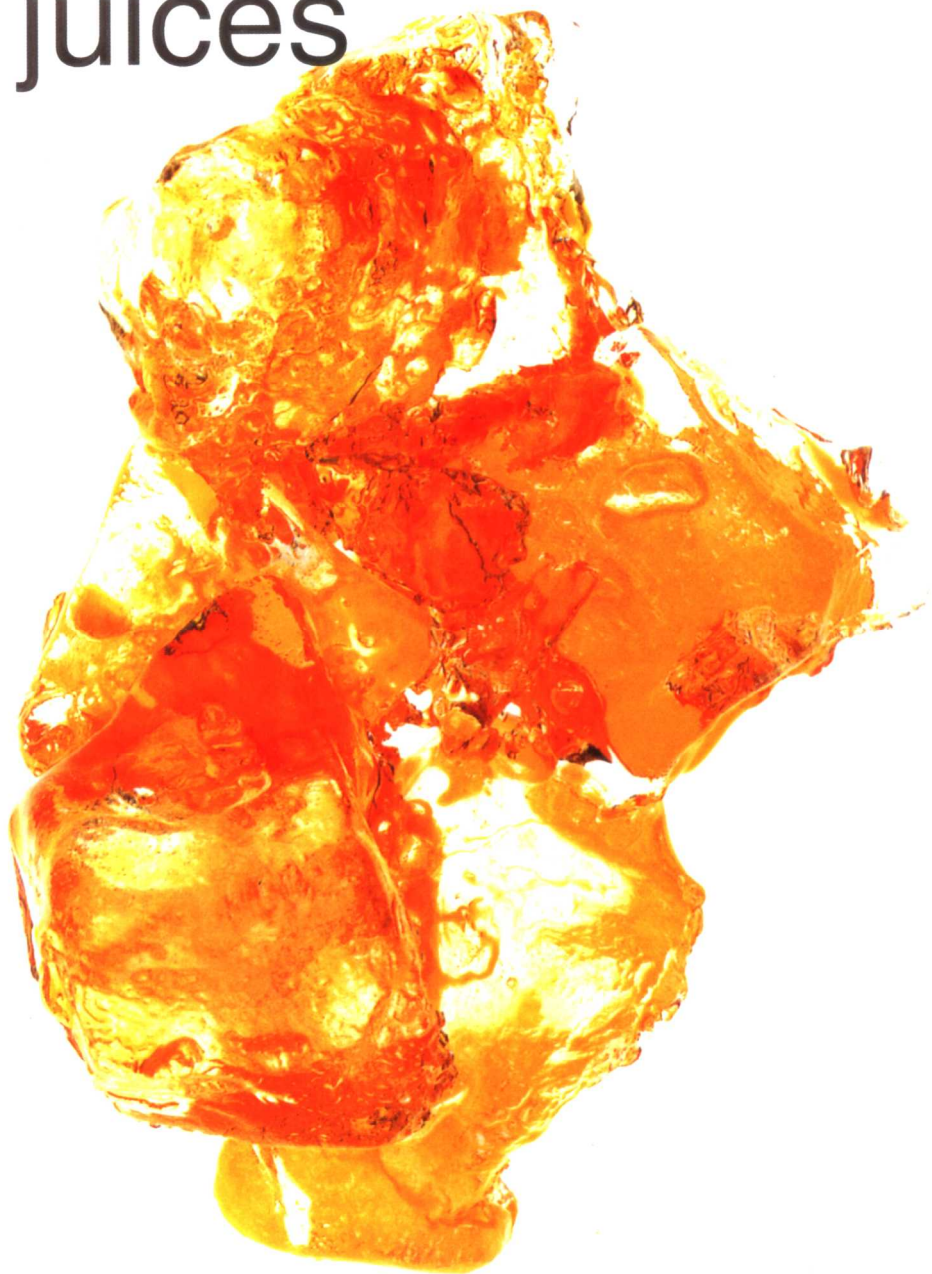
 中国轻工业出版社

SHWENBOOK 健康今典
百世文庫

power
juices

激 活

给你能量的果蔬汁





Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK
(H.K.) CO., LTD.

Cover Copyright © 2006 by SHIWEN
BOOK (H.K.) CO., LTD.

Cover design by SHIWEN BOOK
(H.K.) CO., LTD.

Editing and internal design by
SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

All rights reserved.



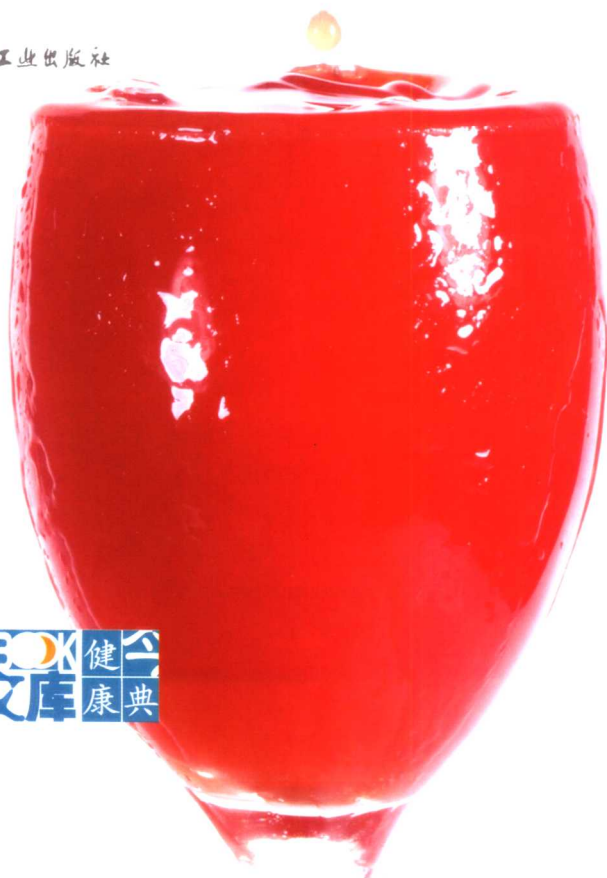
power
juices

激活

给你能量的果蔬汁

健康今典 / 著

 中国轻工业出版社



SHIMENBOOK 健康今典
百世文庫 健康典

□中国大陆中文简体字版出版 2006 中国轻工业出版社

□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

激活:给你能量的果蔬汁 / 健康今典著. —北京:中国轻工业出版社,
2006.3

ISBN 7-5019-5288-4

I. 激… II. 健… III. ①果汁饮料—配方②果汁饮料—制作
IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012193 号

责任编辑:李颖

责任终审:劳国强

装帧设计:阿元工作室

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:北京恒信邦和彩印有限公司(北京昌平区小汤山镇工业园区,邮编:102211)

经销:各地新华书店

版次:2006年3月第1版第1次印刷

开本:636 × 965 1/16 印张:4

字数:80千字

书号:ISBN 7-5019-5288-4/TS · 3077 定价:18.80元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-84831086 84833410

60199S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

目 录

绪言 /6

不同运动的营养需求 /8

有氧运动 /8

耐力运动 /9

低强度运动 /10

超能量运动 /10

一般性健身运动 /16

运动与饮食 /17

运动之前 /17

运动过程中 /17

运动结束后 /17

49种运动果蔬汁配方及做法 /18

胡萝卜柚汁 /18

菠萝梨汁 /19

苹果黑莓汁 /20

橙味杏汁 /21

橙味越橘芒果汁 /21

菠萝柚汁 /22

草莓猕猴桃汁 /23

橙味苹果梨汁 /23

草莓苹果桃汁 /24

水田芥梨汁 /25

葡萄猕猴桃汁 /26

酸奶杏汁 /27

苹果李子汁 /28

奶味香蕉汁 /29

芹菜红椒番茄汁 /30

橙味香蕉草莓汁 /32

菠萝苹果甜瓜汁 /33

鳄梨香蕉汁 /34

酸橙芒果菠萝汁 /35

橙味胡萝卜苹果汁 /36

杏仁香蕉汁 /37

葡萄甜瓜汁 /38

树莓橙汁 /39

豆奶浆果汁 /40

酸奶桃橙汁 /41

西瓜树莓汁 /42

西瓜橙汁 /43

菠菜萝卜番茄汁 /43

肉桂梅干苹果汁 /44

薄荷黄瓜汁 /45

杏干菠萝汁 /46

苹果芒果汁 /47

青柠芹菜番茄汁 /47

芹菜苹果苜蓿汁 /48

黑莓葡萄汁 /48

葡萄李子汁 /49

酸奶越橘芒果汁 /50

生姜萝卜苹果汁 /51

甜瓜猕猴桃葡萄汁 /51

橙味芒果草莓汁 /52

苹果萝卜甜菜汁 /53

酸奶香蕉芒果汁 /54

草莓醋栗橙汁 /55

猕猴桃西瓜汁 /56

芒果香蕉汁 /57

胡萝卜猕猴桃汁 /58

草莓菠萝汁 /58

猕猴桃梨汁 /59

酸奶干果汁 /59

制作运动果蔬汁的最佳原料 /62

主要的标志符号:



适合运动之前饮用



适合运动过程中饮用



适合运动结束后饮用

绪 言

天然果蔬汁能为人体提供水分和可转化为能量的碳水化合物以及其他有价值的营养素,因此非常适宜运动者饮用。天然果蔬汁富含大量维生素和矿物质,不含任何甜味剂、防腐剂和化学添加剂,配制简单易行。这些优点使得天然果蔬汁成为广受运动者青睐的饮品,能够在运动之前、运动过程中以及运动结束后(这时运动者对固体食物可能毫无胃口)为人体提供至关重要的营养素。

运动过程中,人体对水分和碳水化合物的需求量很大,且碳水化合物的体积小、纤维含量少时才容易被人体吸收。果蔬汁是最适宜不过的,因为果蔬汁不仅能提供水分和碳水化合物,而且纤维含量还很低。同时果蔬汁为无暇用餐或者运动时不想吃太多食物的运动者提供了方便——果蔬汁饮用迅速,而且胃所承受的负担轻。

此外,绝大多数运动者都需要达到或者保持适当的脂肪水平,同时还需要控制脂肪摄取量。果蔬汁的脂肪含量通常很低,而且很多果蔬汁几乎完全不含脂肪。所有这些特点使得果蔬汁成为优质的运动饮料。





不同运动的营养需求



每项运动有其特殊的营养需求。例如：网球单打可能比双打消耗的能量大；公路自行车赛比日常骑车消耗的热量更多；在足球比赛中，守门员消耗的能量可能比前锋少；队员们的营养需求还必须满足训练的要求。总之，不论从事何种运动，也不论哪个运动级别，果蔬汁都是最佳的营养补充品。

有氧运动

有氧运动是所有调动四头肌(大腿肌)等大肌肉群的运动中强度相对较小的运动。它是指在较低强度的运动中，运动的耗氧量低于人体所摄入的氧的量。有氧运动包括：

- 健身班 / 有氧健身操。
- 跑步。
- 游泳。
- 骑自行车(休闲)。
- 健步走。
- 交谊舞。

健身班/有氧健身操：很多人参加各种强度的健身班，以期达到强身健体或者减肥的目的。但是，重点是别陷入错误认识的陷阱——运动结束后不进食以避免补充刚消耗的热量。实际上，最理想的是上课的1~2小时内，补充一杯果蔬汁和一些低脂肪、富含碳水化合物主食或者食品。

跑步：跑步运动者往往力求达到较低的身体脂肪水平，因此有时要考



虑补充食物和水分的量和类型。

游泳: 游泳容易造成人体缺水,而且游泳者往往难以察觉。游泳时,可以将饮料放在泳道一端,不时补充。游泳者的身体往往需要一些额外的脂肪,以抵御身体入水时的寒冷,并增加身体的浮力。

骑自行车(休闲): 骑自行车过程中往往会在不经意间导致身体失去大量的水分,尤其是在炎热天气和刮风时。因此应随身携带水壶。

健步走: 宜穿着软运动鞋和舒适的衣服。随身携带饮料并不时补充。

交谊舞: 跳舞过程中,水分消耗相当大,应趁间歇时不时补水。如果你饮酒的话,果蔬汁则有助于弥补因酒精造成的缺水。

耐力运动

耐力运动通常是指持续90分钟或者更长时间的超能量运动。如网球,就可以归为耐力运动。而篮球,如果在训练和比赛过程中间歇次数少,有时也可以归为耐力运动。耐力运动包括:

- 长跑。
- 三项全能。
- 赛艇。
- 竞技性游泳。
- 越野跑。
- 骑自行车(竞技)。

长跑: 这种运动(包括马拉松)对运动者提出了很高的营养挑战。至关重要是,运动者需保持摄取充足的水分并补充血糖和电解质。如果跑步时间超过1小时,运动者应该每小时

饮用至少500毫升水,天气炎热饮水量应该更多。

三项全能: 指连贯完成游泳、骑自行车和跑步三项运动。运动者力求达到较低的身体脂肪水平,适宜食用高碳水化合物、低脂肪的食物、小吃和饮料。果蔬汁是每日基本饮食的理想选择。

赛艇: 此运动需要巨大的能量和高含量的碳水化合物来支持,训练强度往往是每年8~10个月且每周训练时数达到12小时以上。运动者需要均衡的饮食并尽量食用营养丰富的食物,以保证摄入足够的热量。



竞技性游泳: 竞技比赛的赛程可能会持续1周,运动员几乎全天在水里活动。良好的体能恢复对运动水平的发挥至关重要,而且关键问题是补水和补充肌糖原储备。

越野赛跑: 任何长跑都要求运动者出发前补充充足的能量,饮水充分,饮食充足。参加越野赛跑的选手需要计划充分,可能还需要随身携带水和小吃。

骑自行车(竞技): 自行车车手往往需要经过艰苦和长时间的训练。必须食用高能量且营养均衡的饮食,这

类饮食中蛋白质、维生素、矿物质和碳水化合物含量都非常高。自行车车手的热量需求非常大，因此即便是在比赛和训练过程中也必须经常补充饮食。而且汗流量也非常大，因此水分补充是必不可少的，尤其是在比较炎热、有风或者较为潮湿的天气状况下。

低强度运动

很多运动和活动都可以按照不同的强度进行划分——根据个体完成的吃力程度进行定义。有代表性的低强度运动包括：

- 中速行走。
- 高尔夫。
- 板球。
- 潜水(配呼吸器)。

中速行走：中速行走相对于健步

走和跑步而言消耗体能较少。但运动者任何时候都必须保持营养均衡，同时需要注意水分需求，尤其是天气炎热的时候。

高尔夫：每天打几小时高尔夫的运动者需要采用营养均衡、健康的饮食。所有的高尔夫运动需要长时间集中注意力，因此可能会带来一定程度的精神压力，结果可能会影响身体的平衡性和协调性，因此高尔夫运动者应该经常食用富含碳水化合物的饮食。

板球：板球运动者需要连续几小时击球，因此应该在运动前补充足够的能量和水分。所有的板球运动者都

应该尽量经常地饮水。

潜水(配呼吸器)：潜水(运动潜水)对饮食提出了特别的挑战。体温在水中下降的速度比在空气中快 25 倍，而且潜水容易造成体温降低，因此需要大量的能量。同时尿液生成也会增加，因此潜水者必须在临潜水之前和之后大量饮水。

超能量运动

运动者在进行超能量运动之前须充分地补充能量和水分，以保证肌糖原充足。也就是说在运动之前的当天和数小时之前充分饮食。一些运动如足球，具有非常严格的时间限制，水分要求很高，尤其是天气炎热的时候。在比赛规则允许的前提下，果蔬汁和饮用水是运动前和整个运动过程中的最佳饮品。超能量运动包括：

- 网球。
- 曲棍球。
- 足球。
- 橄榄球。
- 壁球。
- 循环训练。
- 全接触式武术。
- 滑水(竞技)。
- 篮球。
- 无挡板篮球。

网球：比赛休息间歇时可以补充食物和饮品。运动者的水分需求非常大，因此尽量不时补水至关重要。最好饮用等渗性饮料——因为这种饮品能够迅速补充人体的水分流失，并提供碳水化合物形式的额外能量。

曲棍球：运动者的体能想在比赛间迅速恢复非常困难，尤其是训练负担很重的情况下，而且选手必须每日特别注意碳水化合物的摄取。运动者应该保持饮食均衡，保持高碳水化合物和低脂肪的饮食原则。

足球：足球运动要求具备很强的身体素质和体能。根据场上位置的不同，一些选手的能量需求比其他一些选手的更高一些，而且在比赛初期更容易感到疲劳。良好的饮食战略有助于预防疲劳。关键是保持足量地摄取碳水化合物和水分。

橄榄球：比赛中，前锋需要力量以便在并列争球、密集争球、围挤争球和强力阻截对手过程中得球；后卫帮助带球，需以其最快的速度 and 灵敏性摆脱对方的阻截队员。橄榄球运动者疲乏的原因极有可能是肌糖原消耗过度 and 脱水所致。

壁球：壁球对身体素质的要求非常高，要求运动者具备良好的敏捷度、协调性和身体健康状况。每场比赛持续90分钟甚至更久，运动者体温极高，汗流量非常大。因此运动者在比赛之前应该充分地补充能量和水分。

循环训练：一种强度非常大的练习，一组练习者在特别长的时间段内逐序循环完成训练项目。很多运动员都将循环训练作为补充的训练内容。任何训练者都应该遵循均衡饮食的原则。

全接触式武术：这是一种短时间内迅速耗能的训练，有些强度非常大。这类比赛需要很高的技巧性和高



度集中的注意力。训练时间大约2小时，因此保持充足的水分摄入非常关键，尤其是对那些服用利尿剂和采用桑拿浴控制体重的训练者而言。从事这类运动的运动者可能还需要增加铁的摄入，因为运动可能会造成流血和擦伤。

滑水(竞技): 一种燃烧能量和热量的爆发性耗能运动。一般滑水运动者需要在短时段内进行高强度的练习。因此全天定时补充饮食至关重要，水分需求视具体情况而定，天气炎热和晴天的情况下需求量可能非常大。

运动类型与饮品选择			
本表列举了最适合各类运动的运动之前、运动过程中、运动结束后饮用的果蔬汁。			
运动类型	运动之前	运动过程中	运动结束后
有氧运动 健身班/有氧健身操、跑步、游泳、骑自行车(休闲)、健步走、交谊舞	水田芥梨汁、苹果萝卜甜菜汁、橙味胡萝卜苹果汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、草莓醋栗橙汁、苹果李子汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、鳄梨香蕉汁、黑莓葡萄汁、酸奶香蕉芒果汁	水田芥梨汁、胡萝卜猕猴桃汁、苹果萝卜甜菜汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、草莓醋栗橙汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、树莓橙汁、橙味杏汁、菠萝柚汁、草莓猕猴桃汁、草莓苹果桃汁、薄荷黄瓜汁	苹果萝卜甜菜汁、橙味胡萝卜苹果汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、苹果芒果汁、菠萝梨汁、苹果李子汁、菠萝苹果甜瓜汁、西瓜树莓汁、甜瓜猕猴桃葡萄汁、橙味越橘芒果汁、橙味苹果梨汁、葡萄猕猴桃汁、奶味香蕉汁、橙味香蕉草莓汁、鳄梨香蕉汁、酸橙芒果菠萝汁、肉桂梅干苹果汁、薄荷黄瓜汁、杏干菠萝汁、黑莓葡萄汁、酸奶越橘芒果汁、橙味芒果草莓汁、酸奶香蕉芒果汁、猕猴桃西瓜汁、草莓菠萝汁、酸奶干果汁

篮球：篮球对身体素质和技术水平的要求非常高。身体脂肪水平低能够加强弹跳、速度和反应能力。由于运动者之间的相互冲撞和与地板的摩擦，运动者对铁的需求可能较高。流汗造成的水分流失也很多，因此应该补充水分。

无挡板篮球：从事该项运动的运动者的需求与篮球运动者的需求基本相当。运动者对铁的需求可能较高，因为跑、跳过程中的冲撞较多。训练负担过重或者冲撞剧烈的运动者的水分需求可能更多，因此应该补充水分。

运动类型	运动之前	运动过程中	运动结束后
耐力运动 长跑、三项全能、赛艇、竞技性游泳、越野跑、骑自行车(竞技)	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、苹果芒果汁、菠萝梨汁、猕猴桃梨汁、草莓醋栗橙汁、苹果李子汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、西瓜橙汁、甜瓜猕猴桃葡萄汁、葡萄猕猴桃汁、葡萄李子汁、黑莓葡萄汁、酸奶香蕉芒果汁、芒果香蕉汁	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、草莓醋栗橙汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、葡萄甜瓜汁、树莓橙汁、菠萝柚汁、草莓猕猴桃汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、芒果香蕉汁	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、菠萝梨汁、苹果李子汁、菠萝苹果甜瓜汁、西瓜树莓汁、葡萄甜瓜汁、西瓜橙汁、甜瓜猕猴桃葡萄汁、橙味越橘芒果汁、橙味苹果梨汁、葡萄猕猴桃汁、葡萄李子汁、奶味香蕉汁、橙味香蕉草莓汁、酸橙芒果菠萝汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、肉桂梅干苹果汁、杏干菠萝汁、黑莓葡萄汁、酸奶越橘芒果汁、橙味芒果草莓汁、酸奶香蕉芒果汁、猕猴桃西瓜汁、芒果香蕉汁、草莓菠萝汁、酸奶干果汁

运动类型	运动之前	运动过程中	运动结束后
低强度运动 中速行走、高尔夫、板球、潜水(配呼吸器)	水田芥梨汁、芹菜苹果苜蓿汁、橙味胡萝卜苹果汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、菠萝苹果甜瓜汁、西瓜树莓汁、鳄梨香蕉汁、酸橙芒果菠萝汁、酸奶香蕉芒果汁、猕猴桃西瓜汁、芒果香蕉汁	水田芥梨汁、胡萝卜猕猴桃汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、西瓜树莓汁、酸奶杏汁、杏仁香蕉汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、薄荷黄瓜汁、芒果香蕉汁	橙味胡萝卜苹果汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、西瓜树莓汁、酸奶杏汁、鳄梨香蕉汁、杏仁香蕉汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、薄荷黄瓜汁、酸奶香蕉芒果汁、芒果香蕉汁
超能量运动 网球、曲棍球、足球、橄榄球、壁球、循环训练、全接触式武术、滑水(竞技)、篮球、无挡板篮球	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、草莓醋栗橙汁、苹果李子汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、西瓜橙汁、葡萄李子汁、黑莓葡萄汁、酸奶香蕉芒果汁	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、草莓醋栗橙汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、葡萄甜瓜汁、树莓橙汁、橙味杏汁、菠萝柚汁、草莓猕猴桃汁、草莓苹果桃汁、酸奶桃橙汁	苹果萝卜甜菜汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、苹果芒果汁、菠萝梨汁、苹果李子汁、菠萝苹果甜瓜汁、西瓜树莓汁、葡萄甜瓜汁、西瓜橙汁、甜瓜猕猴桃葡萄汁、橙味越橘芒果汁、橙味苹果梨汁、葡萄猕猴桃汁、葡萄李子汁、奶味香蕉汁、橙味香蕉草莓汁、酸橙芒果菠萝汁、酸奶桃橙汁、肉桂梅干苹果汁、杏干菠萝汁、黑莓葡萄汁、酸奶越橘芒果汁、橙味芒果草莓汁、酸奶香蕉芒果汁、猕猴桃西瓜汁、草莓菠萝汁、酸奶干果汁

运动类型	运动之前	运动过程中	运动结束后
力量练习	胡萝卜柚汁、黑莓葡萄汁、芒果香蕉汁	胡萝卜柚汁、草莓猕猴桃汁、芒果香蕉汁	胡萝卜柚汁、苹果芒果汁、甜瓜猕猴桃葡萄汁、葡萄猕猴桃汁、橙味香蕉草莓汁、酸橙芒果菠萝汁、肉桂梅干苹果汁、杏干菠萝汁、黑莓葡萄汁、酸奶越橘芒果汁、橙味芒果草莓汁、猕猴桃西瓜汁、芒果香蕉汁、草莓菠萝汁、酸奶干果汁
一般性健身运动 体操、普拉提、瑜伽、形体训练、滑水、滚轴溜冰、帆船运动、半接触性武术、徒步行走、滑冰、飞盘、家务、园艺、遛狗	水田芥梨汁、胡萝卜猕猴桃汁、苹果萝卜甜菜汁、芹菜苹果苜蓿汁、橙味胡萝卜苹果汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、草莓醋栗橙汁、苹果李子汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、西瓜橙汁、葡萄李子汁、鳄梨香蕉汁、黑莓葡萄汁、酸奶香蕉芒果汁、芒果香蕉汁	生姜萝卜苹果汁、水田芥梨汁、苹果萝卜甜菜汁、芹菜红椒番茄汁、青柠芹菜番茄汁、胡萝卜柚汁、草莓醋栗橙汁、苹果黑莓汁、西瓜树莓汁、树莓橙汁、橙味杏汁、菠萝柚汁、草莓猕猴桃汁、草莓苹果桃汁、酸奶杏汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、薄荷黄瓜汁、芒果香蕉汁	生姜萝卜苹果汁、苹果萝卜甜菜汁、橙味胡萝卜苹果汁、胡萝卜柚汁、菠菜萝卜番茄汁、菠萝梨汁、苹果李子汁、菠萝苹果甜瓜汁、西瓜树莓汁、西瓜橙汁、葡萄李子汁、酸奶杏汁、奶味香蕉汁、鳄梨香蕉汁、酸橙芒果菠萝汁、豆奶浆果汁、酸奶桃橙汁、肉桂梅干苹果汁、薄荷黄瓜汁、杏干菠萝汁、黑莓葡萄汁、酸奶越橘芒果汁、酸奶香蕉芒果汁、猕猴桃西瓜汁、芒果香蕉汁、草莓菠萝汁



一般性健身运动

何谓健身？这是一个由很多与健康 and 技巧性相关的运动要素组成的词条。与健康有关的要素包括肌肉力量和耐力、有氧健身和柔韧性，技巧性要素则包括平衡性、灵敏度、反应能力、速度、爆发力和协调性。一般性健身运动包括：

- 体操。
- 普拉提。
- 瑜伽。
- 形体训练。
- 滑水。
- 滚轴溜冰。
- 帆船运动。
- 半接触性武术。
- 徒步行走。
- 滑冰。
- 飞盘。
- 家务、园艺、洗车。
- 遛狗。