

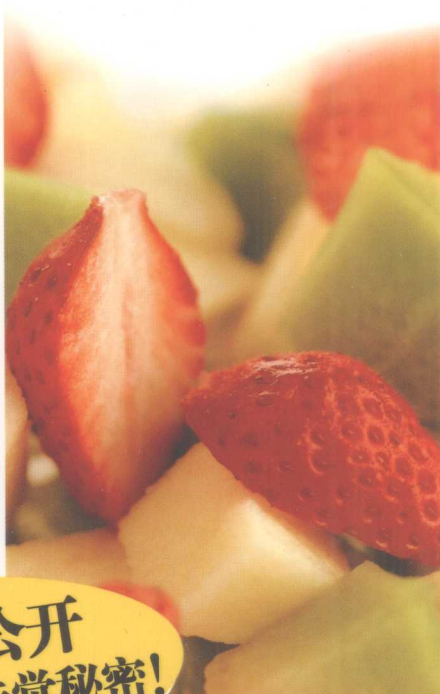
DIY

爱上健康，吃出美丽来！

营养健康蔬果汁

美食新热点，健康饮食新做法，完美今夏，第一时间新鲜送达！

谢文静 向媛媛 编著



小技巧大公开
属于你的切身味觉秘密！



DIY

爱上健康，吃出美丽来！

营养健康蔬果汁

美食新热点，健康饮食新做法，完美今夏，第一时间新鲜送达！

谢文静 向媛媛 编著



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

DIY 营养健康蔬果汁 / 谢文静, 向媛媛编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5357-5828-6

I. D… II. 毛… 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 (2009) 第 149961 号

DIY 营养健康蔬果汁

编 著: 谢文静 向媛媛

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

出版日期: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 350000

书 号: ISBN 978-7-5357-5828-6

定 价: 39.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

C o n t e n t s

目 录

PART 1 打造健康新生活

水果, 免疫的源泉	2
健康蔬果汁Q&A	8
果汁DIY秘诀	22
水果与蔬菜小百科	26
果汁的同伴	55
打果汁的工具用法	58
维生素与矿物质	65

PART 2 窈窕篇

山药香蕉奶昔	82
香蕉西瓜漾	83
西瓜青椒汁	84
食物纤维 —— 准营养! 有助于消除便秘	85
芹菜黄豆粥	86
香蕉优酸乳冰	87
黄瓜蒲公英粥	88
钾 —— 维持生命不可或缺的必需物质	89
橘姜热饮	90
葡萄汁	91
莲藕苹果汁	92
钙 —— 让骨骼强健的重要元素	93
蜜桃糙米汁	94
木瓜牛奶椰子汁	95
木瓜雪梨鲜奶汁	96
铁 —— 一种能预防贫血的必要元素	97
莴苣莲雾汁	98
柠檬菠萝汁	99
黄瓜蜜汁饮	100
糖类(碳水化合物) —— 大量补充人体能量	101



樱桃萝卜汁	102
南瓜豆浆混合饮	103
双桃酸奶	104
蛋白质 —— 人体活力的来源	105
莲藕柚子汁	106
苹果蔬菜汁	107
葡萄柚果冻	108
维生素B ₁ —— 预防疲劳好帮手	109
水蜜桃草莓奶昔	110
芦笋猕猴桃汁	111
青梗菜苹果汁	112
维生素 B ₂ —— 减肥时间看得见	113
芒果椰汁红豆冰	114
西瓜番茄汁	115
菠菜苹果黄瓜汁	116
枸橼酸 —— 有助于增强体力	117
青椒芹菜鲜汁	118
菠萝柠檬果冻	119
青梗菜番茄汁	120
大豆皂甙、卵磷脂、油酸 —— 能使血路 顺畅	121
青椒生菜沙拉汁	122
南瓜柳橙乳酪牛奶饮	123
柠檬葡萄柚汁	124
蔬菜储存不宜过久	125
芦笋芹菜杏仁汁	126
芦笋胡萝卜橙汁	127
青椒苦瓜蔬果汁	128

PART 3 美颜篇

李子蜂蜜汁	130
柠檬青柠汽水	131
香蕉木瓜牛奶饮	132
反季节蔬菜要谨慎食用	133
蜂蜜柠檬茶	134
青苹果生菜汁	135
猕猴桃柚子汁	136
瓜果健康清洗好方法	137
黑豆冬瓜浆	138
青椒番茄汁	139
小松菜柠檬蜜	140
腹泻不宜多吃蔬菜	141
青梗菜紫苏桃奶饮	142



春菊芹菜汁	143
胡萝卜蓝莓豆浆饮	144
不能不提的四大黑暗杀手	145
红枣香蕉汁	146
蛋奶炖杨桃	147
双瓜汁	148
天然的解毒药	149
黑豆红枣汤	150
豌豆香蕉牛奶饮	151
卷心香蕉奶汁	152
“绿色蔬菜”健康吃	153
蚕豆芹菜牛奶饮	154
菠菜红薯豆浆饮	155
南瓜芝麻牛奶冰	156
让维生素在蔬菜中长久驻留	157
李子鲜奶汁	158
柠檬莴苣马蹄汁	159
木瓜汁	160
蔬菜营养排列榜	161
豆粉优酸乳饮	162
铁分果汁	163
胡萝卜叶柠檬汁	164
喝豆浆的七种禁忌	165
苹果卷心菜汁	166
彩色青椒汽水	167
柳橙芒果芝麻汁	168
制作冰沙需要注意的	169
苹果杏仁牛奶饮	170
胡萝卜甘蓝汁	171
小松菜胡萝卜汁	172
夏季吃冷饮几不宜	173
榴莲果汁	174
花菜黄瓜汁	175
菠萝青椒奶豆汁	176

PART4 活力篇

芒果柠檬汁	178
荔枝酸奶汁	179
西芹猕猴桃芽菜汁	180
食用甜品最佳时间	181
豆芽汁	182
蚕豆汁	183
豌豆豆浆饮	184
吸烟的人请注意, 这些水果对我们的肺 有帮助	185
纯杨梅汁	186
杨桃青柠果汁	187
葡萄优酸乳饮	188
冰箱温度太低, 水果也怕冷	189
蚕豆香蕉牛奶饮	190
玉米香蕉优酸乳饮	191
草莓奶昔	192
优酪乳常识早知道	193
葡萄酒汁	194
西瓜汁	195



番茄青椒苹果汁	196
水果蔬菜“八”知道	197
茼蒿芹菜果汁	198
番茄洋葱汁	199
草莓椰子饮	200
蔬菜的饮食禁忌逐个来挑	201
番石榴杂锦汁	202
纯芒果汁	203
冰镇杨梅汤	204
不能空腹吃的水果	205
莲藕马蹄汁	206
刺梨粥	207
菠萝樱桃汁	208
抗癌蔬菜全接触	209
白萝卜柚茶	210
柿子柳橙汁	211
西洋菜茼蒿汁	212
蓝莓和奶酪有助缓解眼睛疲劳	213
杨梅蜜汁	214
毛豆香蕉豆浆饮	215
柚子茼蒿汁	216
感冒了记得别吃西瓜	217
黑豆沙奶昔	218
西洋菜汁	219
茼蒿叶柳橙汁	220
吃完水果要记得常漱口	221
冰糖蜜桃	222
猕猴桃芹菜甘蓝汁	223
橘子猕猴桃萝卜汁	224

PART5 养生篇

芒果柳丁苹果汁	226
茼蒿葡萄汁	227
柚香甘蓝汁	228
抗氧化的关键物质	229
番石榴西芹汁	230
荔枝柠檬汁	231
青梗菜胡萝卜汁	232
六步提高自身免疫力	233
红枣苹果汁	234
玉米茶	235
鲜荔粥	236

这些食品能提高免疫力	237
龙眼玫瑰果汁	238
甜柿汁	239
花菜薄荷汁	240
降低胆固醇，健康看得见	241
榴莲牛奶汁	242
花菜西洋梨汁	243
菠菜香蕉坚果牛奶汁	244
消除疲劳靠乳酸	245
香蕉黄豆奶昔	246
毛豆番茄汁	247
菠萝香蕉橙冰	248
治疗感冒小配方	249
红豆沙	250
山药麦芽豆浆	251
维生素A果汁	252
想要治疗咳嗽，请用下面的配方	253
草莓樱桃汁	254
龙眼枣泥汁	255
龙眼山芋汁	256
治疗高血压的9个配方	257
毛豆哈密瓜优酸乳	258
番茄姜黄优酸乳饮	259
草莓柠檬汁	260
8种水果可以治疗糖尿病	261
枇杷柠檬汁	262
梨子胡萝卜汁	263
柚子茶	264
解毒用这些	265
玉米刺梨汤	266
菠萝冰	267
香蕉奶昔	268
治疗肠胃病，我们吃这些	269
榴莲芒果冰	270
红薯香蕉杏仁牛奶饮	271
蔬菜猕猴桃汁	272

PART6 健康篇

香蕉生姜牛奶饮	274
柿子橘子冰砂	275
卷心沙拉菜汁	276
预防高血压——减肥很重要	277
红枣南瓜汁	278
西瓜粥	279
小松菜白萝卜哈蜜瓜汁	280
胃酸过多的人请少吃水果	281
番石榴蜂蜜汁	282
豌豆可可奶昔	283
苹果优酸乳	284
抗衰老物质一定要注意	285
山药番茄优酸乳饮	286
卷心猕猴桃牛奶饮	287
猕猴桃双菜汁	288
用新鲜的水果来呵护你美丽的秀发	289
杨桃汁	290
芹菜香蕉牛奶饮	291
金橘茶	292
想皮肤水嫩有光，水果来帮忙	293
蜜瓜葡萄汁	294
豆芽黄瓜汁	295
红薯豆浆饮	296
解决失眠小帮手——葡萄	297
枇杷苹果汁	298
双橘汁	299
梨汁萝卜糖稀饮	300
治疗痛经 榴莲来帮忙	301
李子葡萄汁	302
山楂橘皮饮	303
白萝卜混合汁	304



索引一 按品种分类

菠萝

- 菠萝香蕉橙冰 248
菠萝青椒奶豆汁 176
菠萝冰 267

南瓜

- 南瓜柳橙乳酪牛奶饮 123
南瓜芝麻牛奶冰 156
南瓜豆浆混合饮 103

柚子

- 柚子茶 264
葡萄柚果冻 108
柚香甘蓝汁 228
柠檬葡萄柚汁 124

菠菜

- 铁分果汁 163
菠菜香蕉坚果牛奶汁 244
菠菜苹果黄瓜汁 116

芦笋

- 芦笋芹菜杏仁汁 126
芦笋猕猴桃汁 111
芦笋胡萝卜橙汁 127

番茄

- 番茄洋葱汁 199
番茄青椒苹果汁 196
西瓜番茄汁 115

青梗菜

- 青梗菜紫苏桃奶饮 142
青梗菜苹果汁 112
青梗菜胡萝卜汁 232

花菜

- 花菜黄瓜汁 175
花菜西洋梨汁 243
花菜薄荷汁 240

梨子

- 梨子胡萝卜汁 263
刺梨粥 207
梨汁萝卜糖水饮 300

草莓

- 草莓奶昔 192
草莓椰子饮 200
草莓柠檬汁 260

苹果

- 青苹果生菜汁 135
苹果蔬菜汁 107
苹果优酸乳 284
苹果杏仁牛奶饮 170

猕猴桃

- 猕猴桃柚子汁 136
猕猴桃芹菜甘蓝汁 223
猕猴桃双菜汁 288

柑橘

- 橘子猕猴桃萝卜汁 224
双橘汁 299
金橘茶 292

芜菁

- 芜菁葡萄汁 227
芜菁叶柳橙汁 220
柚子芜菁汁 216

胡萝卜

- 胡萝卜蓝莓豆浆饮 144
维生素A果汁 252
胡萝卜叶柠檬汁 164
胡萝卜甘蓝汁 171

小松菜

- 小松菜柠檬蜜 140
小松菜胡萝卜汁 172

西瓜

- 西瓜青椒汁 84
西瓜汁 195
西瓜粥 279

黄瓜

- 黄瓜蒲公英汁 88
黄瓜蜜汁饮 100
双瓜汁 148

❀ 芹菜

- 春菊芹菜汁 143
芹菜香蕉牛奶饮 291

❀ 木瓜

- 木瓜牛奶椰子汁 95
木瓜雪梨鲜奶汁 96
木瓜汁 160

❀ 香蕉

- 香蕉西瓜漾 83
香蕉优酸乳冰 87
香蕉木瓜牛奶饮 132
香蕉奶昔 268

❀ 柠檬

- 蜂蜜柠檬茶 134
柠檬青柠汽水 131
柠檬菠萝汁 99
菠萝柠檬果冻 119

❀ 西洋菜

- 西洋菜茼蒿汁 212
西洋菜汁 219
蔬菜猕猴桃汁 272

❀ 卷心菜

- 卷心菜沙拉汁 276
卷心菜香蕉奶汁 152
卷心菜猕猴桃牛奶饮 287
苹果卷心菜汁 166



❀ 青椒

- 青椒芹菜鲜汁 118
青椒生菜沙拉汁 122
青椒番茄汁 139
青椒苦瓜蔬果汁 128
彩色青椒汽水 167

❀ 莲藕

- 莲藕苹果汁 92
莲藕柚子汁 106
莲藕马蹄汁 206

❀ 葡萄

- 葡萄汁 91
葡萄优酸乳饮 188
葡萄红酒汁 194

❀ 玉米

- 玉米茶 235
玉米刺梨汤 266
玉米香蕉优酸乳饮 191

❀ 白萝卜

- 白萝卜混合汁 304
白萝卜柚茶 210

❀ 姜

- 橘姜热饮 90
番茄姜黄优酸乳饮 259
香蕉生姜牛奶饮 274

❀ 山药

- 山药番茄优酸乳饮 286
山药麦芽豆浆 251
山药香蕉奶昔 82

❀ 茼蒿

- 茼蒿芹菜果汁 198
茼蒿莲雾汁 98
柠檬茼蒿马蹄汁 159

❀ 红薯

- 红薯豆浆饮 296
红薯香蕉杏仁牛奶饮 271
菠菜红薯豆浆饮 155

❀ 红豆

- 芒果椰汁红豆冰 114
红豆沙 250

❀ 毛豆

- 毛豆番茄汁 247
毛豆哈密瓜优酸乳 258
毛豆香蕉豆浆饮 215

❀ 黑豆

- 黑豆冬瓜浆 138
黑豆红枣汤 150
黑豆沙奶昔 218

❀ 豆芽

- 西芹猕猴桃芽菜汁 180
豆芽黄瓜汁 295
豆芽汁 182

❀ 蚕豆

- 蚕豆汁 183
蚕豆芹菜牛奶饮 154
蚕豆香蕉牛奶饮 190



✿ 黄豆

- 芹菜黄豆汁 86
香蕉黄豆奶昔 246
豆粉优酸乳饮 162

✿ 豌豆

- 豌豆豆浆饮 184
豌豆香蕉牛奶饮 151
豌豆可可奶昔 283

✿ 杨桃

- 杨桃青柠果汁 187
杨桃汁 290
蛋奶炖杨桃 147
双桃酸奶 104

✿ 水蜜桃

- 蜜桃糙米汁 94
水蜜桃草莓奶昔 110
冰糖蜜桃 222

✿ 柿子

- 柿子橘子冰砂 275
甜柿汁 239
柿子柳橙汁 211

✿ 荔枝

- 荔枝柠檬汁 231
鲜荔粥 236

✿ 杨梅

- 冰镇杨梅汤 204
杨梅蜜汁 214
纯杨梅汁 186

✿ 芒果

- 芒果柳丁苹果汁 226
纯芒果汁 203
芒果柠檬汁 178
柳橙芒果芝麻汁 168

✿ 榴莲

- 榴莲果汁 174
榴莲芒果冰 270

✿ 枇杷

- 枇杷苹果汁 298
枇杷柠檬汁 262

✿ 番石榴

- 番石榴西芹汁 230
番石榴蜂蜜汁 282
番石榴杂锦汁 202

✿ 山楂

- 山楂橘皮饮 307

✿ 哈密瓜

- 小松菜白萝卜哈密瓜汁 280
蜜瓜葡萄汁 294

✿ 龙眼

- 龙眼枣泥汁 255
龙眼玫瑰果汁 238
龙眼山芋汁 256

✿ 樱桃

- 草莓樱桃汁 254
樱桃萝卜汁 102
菠萝樱桃汁 208

✿ 红枣

- 红枣南瓜汁 278
红枣苹果汁 234
红枣香蕉汁 146

✿ 李子

- 李子葡萄汁 302
李子鲜奶汁 158
李子蜂蜜汁 130



索引二 按功效分类



PART 2 窈窕篇

☆ 美容健康

山药香蕉奶昔	82
香蕉西瓜漾	83
西瓜青椒汁	84

☆ 排水消肿

芹菜黄豆汁	86
香蕉优酸乳冰	87
黄瓜蒲公英汁	88

☆ 消肿排毒

橘姜热饮	90
葡萄汁	91
莲藕苹果汁	92

☆ 丰胸活颜

蜜桃糙米汁	94
木瓜牛奶椰子汁	95
木瓜雪梨鲜奶汁	96

☆ 瘦身消脂

莴苣莲雾汁	98
柠檬菠萝汁	99
黄瓜蜜汁饮	100

☆ 婷婷美腿

樱桃萝卜汁	102
南瓜豆浆混合饮	103
双桃酸奶	104

☆ 健康窈窕

莲藕柚子汁	106
苹果蔬菜汁	107
葡萄柚果冻	108

☆ 降脂降压

水蜜桃草莓奶昔	110
芦笋猕猴桃汁	111
青梗菜苹果汁	112

☆ 消除水肿

芒果椰汁红豆冰	114
西瓜番茄汁	115
菠菜苹果黄瓜汁	116

☆ 减肥瘦身

青椒芹菜鲜汁	118
菠萝柠檬果冻	119
青梗菜番茄汁	120

☆ 纤体瘦身

青椒生菜沙拉汁	122
南瓜柳橙乳酪牛奶饮	123
柠檬葡萄柚汁	124

☆ 婀娜身段

芦笋芹菜杏仁汁	126
芦笋胡萝卜橙汁	127
青椒苦瓜蔬果汁	128

PART 3 美颜篇

☆ 青春容颜

李子蜂蜜汁	130
柠檬青柠汽水	131
香蕉木瓜牛奶饮	132

☆ 嫩白肌肤

蜂蜜柠檬茶	134
青苹果生菜汁	135
猕猴桃柚子汁	136

☆ 养颜去皱

黑豆冬瓜浆	138
青椒番茄汁	139
小松菜柠檬蜜	140

☆ 美目亮眼

青梗菜紫苏桃奶饮	142
春菊芹菜汁	143
胡萝卜蓝莓豆浆饮	144

☆ 抗老红颜

红枣香蕉汁	146
蛋奶炖杨桃	147
双瓜汁	148

☆ 润泽肌肤

黑豆红枣汤	150
豌豆香蕉牛奶饮	151
卷心香蕉奶汁	152

✿黑发固发

- 蚕豆芹菜牛奶饮 154
- 菠菜红薯豆浆饮 155
- 南瓜芝麻牛奶冰 156

✿消斑美肤

- 李子鲜奶汁 158
- 柠檬莴苣马蹄汁 159
- 木瓜汁 160

✿滋阴补血

- 豆粉优酸乳饮 162
- 铁分果汁 163
- 胡萝卜叶柠檬汁 164

✿调理肤色

- 苹果卷心菜汁 166
- 彩色青椒汽水 167
- 柳橙芒果芝麻汁 168

✿头发光泽

- 苹果杏仁牛奶饮 170
- 胡萝卜甘蓝汁 171
- 小松菜胡萝卜汁 172

✿抗衰老

- 榴莲果汁 174
- 花菜黄瓜汁 175
- 菠萝青椒奶豆汁 176



PART4 活力篇

✿清新早晨

- 芒果柠檬汁 178
- 荔枝酸奶汁 179
- 西芹猕猴桃芽菜汁 180

✿恢复疲劳

- 豆芽汁 182
- 蚕豆汁 183
- 豌豆豆浆饮 184

✿活力抗压

- 纯杨梅汁 186
- 杨桃青柠果汁 187
- 葡萄优酸乳饮 188

✿集中精神

- 蚕豆香蕉牛奶饮 190
- 玉米香蕉优酸乳饮 191
- 草莓奶昔 192

✿血路畅通

- 葡萄红酒汁 194
- 西瓜汁 195
- 番茄青椒苹果汁 196

✿改善失眠

- 莴苣芹菜果汁 198
- 番茄洋葱汁 199
- 草莓椰子饮 200

✿神清气爽

- 番石榴杂锦汁 202
- 纯芒果汁 203
- 冰镇杨梅汤 204

✿清热解暑

- 莲藕马蹄汁 206
- 刺梨粥 207
- 菠萝樱桃汁 208

✿解酒除醉

- 白萝卜柚茶 210
- 柿子柳橙汁 211
- 西洋菜莴苣汁 212

✿益气提神

- 杨梅蜜汁 214
- 毛豆香蕉豆浆饮 215
- 柚子茼蒿汁 216

✿活血通络

- 黑豆沙奶昔 218
- 西洋菜汁 219
- 茼蒿叶柳橙汁 220

✿养心安神

- 冰糖蜜桃 222
- 猕猴桃芹菜甘蓝汁 223
- 橘子猕猴桃萝卜汁 224

PART5 养生篇

✿净化肠胃

- 芒果柳丁苹果汁 226
- 茼蒿葡萄汁 227
- 柚香甘蓝汁 228

✿降低血糖

- 番石榴西芹汁 230
- 荔枝柠檬汁 231
- 青梗菜胡萝卜汁 232

✿ 补肾益气

红枣苹果汁	234
玉米茶	235
鲜荔粥	236

✿ 润肺安眠

龙眼玫瑰果汁	238
甜柿汁	239
花菜薄荷汁	240

✿ 延年益寿

榴莲牛奶汁	242
花菜西洋梨汁	243
菠菜香蕉坚果牛奶汁	244

✿ 清理肠道

香蕉黄豆奶昔	246
毛豆番茄汁	247
菠萝香蕉橙冰	248

✿ 益肺滋肾

红豆沙	250
山药麦芽豆浆	251
维生素A果汁	252

✿ 益气活血

草莓樱桃汁	254
龙眼枣泥汁	255
龙眼山芋汁	256

✿ 养肝护肝

毛豆哈密瓜优酸乳	258
番茄姜黄优酸乳饮	259
草莓柠檬汁	260

✿ 止咳化痰

枇杷柠檬汁	262
梨子胡萝卜汁	263
柚子茶	264

✿ 清凉解暑

玉米刺梨汤	266
菠萝冰	267
香蕉奶昔	268

✿ 食欲不振

榴莲芒果冰	270
红薯香蕉杏仁牛奶饮	271
蔬菜猕猴桃汁	272

PART6 健康篇

✿ 感冒发热

香蕉生姜牛奶饮	274
柿子橘子冰砂	275
卷心沙拉菜汁	276

✿ 降低血压

红枣南瓜汁	278
西瓜粥	279
小松菜白萝卜哈密瓜汁	280

✿ 对付腹泻

番石榴蜂蜜汁	282
豌豆可可奶昔	283
苹果优酸乳	284

✿ 强健骨骼

山药番茄优酸乳饮	286
卷心猕猴桃牛奶饮	287
猕猴桃双菜汁	288

✿ 润肺养喉

杨桃汁	290
芹菜香蕉牛奶饮	291
金橘茶	292

✿ 利尿排毒

密瓜葡萄汁	294
豆芽黄瓜汁	295
红薯豆浆饮	296

✿ 止咳平喘

枇杷苹果汁	298
双橘汁	299
梨汁萝卜糖水饮	300

✿ 消化不良

李子葡萄汁	302
山楂橘皮饮	303
白萝卜混合汁	304





索引三 健康小站



☀ 让身体保持良好状态的食物纤维和矿物质

食物纤维 —— 准营养! 有助于消除便秘	85
钾 —— 维持生命不可或缺的必需物质	89
钙 —— 让骨骼强健的重要元素	93
铁 —— 一种能预防贫血的必要元素	97

☀ 增加活力的营养素

糖类(碳水化合物) —— 大量补充人体能量	101
蛋白质 —— 人体活力的来源	105
维生素B ₁ —— 预防疲劳好帮手	109
维生素B ₂ —— 减肥时间看得见	113

☀ 具有特别功效的成分

枸橼酸 —— 有助于增强体力	117
大豆皂甙、卵磷脂、油酸 —— 能使血路顺畅	121
优酪乳常识早知道	193
抗氧化的关键物质	229
消除疲劳靠乳酸	245
抗衰老物质一定要注意	285

☀ 你不可不知的神奇作用

治疗痛经 榴莲来帮忙	301
蓝莓和奶酪有助缓解眼睛疲劳	213
解决失眠小帮手 —— 葡萄	297
想皮肤水嫩有光 水果来帮	293
这些食品能提高免疫力	237
降低胆固醇 健康看得见	241
吸烟的人请注意这些水果对我们的肺有帮助	185
预防高血压 —— 减肥很重要	277
用新鲜的水果来呵护你美丽的秀发	289
8种水果可以治疗糖尿病	261
胃酸过多的人请少吃水果	281

☀ 蔬果健康小常识

“绿色蔬菜”健康吃	153
蔬菜营养排列榜	161
不能不提的四大黑暗杀手	145
蔬菜储存不宜过久	125
反季节蔬菜要谨慎食用	133
吃完水果要记得常漱口	221
腹泻不宜多吃蔬菜	141
怎样让维生素在蔬菜中长久驻留	157
不能空腹吃的水果	205
水果蔬菜“九”知道	197
蔬菜的饮食禁忌逐个来挑	201
喝豆浆的七种禁忌	165
制作冰沙需要注意的	169
感冒了记得别吃西瓜	217
瓜果健康清洗好方法	137
夏季吃冷饮几不宜	173
食用甜品最佳时间	181
抗癌蔬菜全接触	209
冰箱温度太低, 水果也怕冷	189
六步提高自身免疫力	233

☀ 胜过医药的绝妙小配方

想要治疗咳嗽 请用下面的配方	253
治疗肠胃病 我们吃这些	269
解药用这些	265
治疗高血压的9个配方	257
治疗感冒小配方	249

Part 1 打造健康新生活

健康的生活态度决定了健康的生活质量。“每日一苹果，疾病远离我”，水果是神奇的食物，能帮助人体大大降低病痛的风险，增强抵抗力，其实这都是水果中所富含的营养成分带来的好处。



水果，免疫的源泉

艳红的苹果，金黄的梨，玛瑙般的樱桃，珍珠样的葡萄，与翡翠斗奇的香蕉……各领千秋，甘香殊异，很多人都喜欢。重要的是每一种水果都蕴含着丰富的维生素和微量元素，能提升人体机能，加速新陈代谢，完善肌肤保养，是增进健康所必需的营养源泉之一。经常适量地食用水果，是人们“健康食谱”中必不可少的篇章，也是人体天然的免疫宝库。

为什么我们说水果是人体天然的免疫宝库呢？因为水果有我们无法估量的保健作用。人体是一个极其复杂的有机体，如果我们把身体看做是一部相互作用、结合精巧的机器，那水果就是与这部机器配套的润滑剂。为了减少各零件之间的摩擦，保持其正常运转，我们就要经常加“润滑剂”。水果就好像我们身体称职的协调员，它参与保持、控制机体的平衡机制，维持和提高机体的免疫系统功能、代偿功能，调节人体的吸收、消化、排泄等生理功能，起着至关重要的作用。

水果还具有保健、养生、防病、治病的功效。存在于水果中的糖类、酶、激素、生物干扰素等物质，是人体生命活动中所不可缺少的。水果中所含的营养，适合各年龄阶段的人吸收，对防病、抗癌均有一定功效。水果还是减低中风的“良药”。国外一些科学家研究证明，经常食用水果的人群中发生中风的几率较小，这是水果中“钾”的功效。水果中含有的苹果酸、枸橼酸，可以预防和恢复疲劳，有抗疲劳的作用。水果中含有的纤维素和果胶能刺激胃肠蠕动，可以帮助消化。有一些人在餐后会有进食水果的习惯，特别是在食用油腻的食品后，这种习惯是非常好的。吃些水果比服用助消化的药物效果还要好，因为水果有助消化的作用且无任何副作用。



✿绿色免疫力，多知道，多健康

我们可以从蔬菜中去获取免疫力吗？答案当然是肯定的，并且绝对会比你期望的还多。

众所周知，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，1990年国际粮农组织统计人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康巨大的贡献。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质是人们公认的对健康有益的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前蔬菜中可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。

我们发现，蔬菜中有许多维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质等都是有效抗氧化剂。蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效的减轻环境污染对人体的损害，是抵御病毒的新型武器。

各类蔬菜的营养价值不同，以下是我们常见的食用蔬菜中所含的营养价值。

●根茎类含淀粉甚多。叶菜类一般含淀粉较少，含纤维较多，均含有铁、钾、维生素以及胡萝卜素。

●十字花科甘蓝类蔬菜：如青花菜、花菜、甘蓝、叶甘蓝、芥兰等含有萝卜硫素、异硫氰酸盐、类胡萝卜素、维生素C等，对防治肿瘤、心血管病有较好的作用，特别是青花菜（花菜类含相当丰富的维生素A、维生素B、维生素C和矿物质）。

●豆类类含有较多的维生素和矿物质。其中，如大豆、毛豆、黑豆等所含的类黄酮、异黄酮、蛋白酶抑制剂、肌醇、大豆皂苷、维生素B，对降低血胆固醇调节血糖，减低癌症发病及防治心血管、糖尿病有良好作用。

●芦笋含有丰富的谷胱甘肽、叶酸，对防止新生儿脑神经管缺损，防肿瘤有良好作用。

