

日本著名饮食营养专家**植木桃子**亲自教你打果汁

让你年轻10岁的酵素蔬果汁

喝出不生病的 好体质



16种每日必备的 万能蔬果汁

每天1杯，
让健康生活
成为你的习惯！



73种美容塑身的 特效蔬果汁

告别肥胖、拒绝衰老，
让你不知不觉
变瘦变美！



73种缓解不适的 调理蔬果汁

有效缓解便秘、疲劳、
怕冷、肩膀酸疼、
更年期症状等！



如果你的身体出现下列症状，请饮用酵素蔬果汁改善体质！

面部斑点和细小皱纹增多、身材臃肿、长期便秘或腹泻、常感疲劳、易感冒、胆固醇偏高……

每天1杯酵素蔬果汁，身体的变化很惊人！

排便好通畅！皮肤白皙水嫩！体质增强，由内而外与众不同！

图书在版编目 (CIP) 数据

让你年轻10岁的酵素蔬果汁 / (日) 植木桃子著;
鲁雯霏译. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5390-4913-7
I. ①让… II. ①植… ②鲁… III. ①蔬菜—饮料—食物养生②果汁饮料—食物养生 IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第305528号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号: ZK2013136 图书代码: D13077-101 版权登记号: 14-2013-607

MINUS 10 SAI BODY WO TSUKURU MAINICHI MAHOU NO NAMAKOUSOU JUICE
© Momoko Ueki 2012
Original Japanese edition published in 2012 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

丛书总策划/黄利 监制/万夏
项目策划/设计制作/紫圖圖書 ZITQ[®]
责任编辑/龚琦
特约编辑/宣佳丽 车璐

让你年轻10岁的酵素蔬果汁

[日] 植木桃子/著
鲁雯霏/译

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009
电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 889毫米 × 1194毫米 1/32
印 张 4
字 数 55千
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4913-7
定 价 32.00元

赣版权登字-03-2013-208 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



自然 健康 精致

让你年轻10岁的酵素蔬果汁 喝出不生病的 好体质

〔日〕植木桃子 / 著 鲁雯霏 / 译



江西科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录

编者序

每天1杯酵素蔬果汁为你减龄、减肥、减压..... 8

引 言

酵素蔬果汁为你带来美丽与健康 10

用酵素蔬果汁来补充现代人必需的营养

胡萝卜素 番茄红素 花青素 12

叶绿素 维生素 C 维生素 E 13

食物纤维 钙质..... 14

酵素 + 药膳 = 减龄 10 岁

药膳基础知识 1 阴阳调和 15

药膳基础知识 2 食物的“性格”..... 16

药膳基础知识 3 气、血、津液与五脏 17

制作美味酵素蔬果汁

酵素蔬果汁的主要材料 18

制作蔬果汁前的必要准备 20



食 谱

part 1 4x4 种每日必备的万能蔬果汁 22

必备 1 绿蔬果汁 24

必备 2 胡萝卜蔬果汁 26

必备 3 番茄蔬果汁 28

必备 4 柑橘类蔬果汁 30

知识专栏

让酵素蔬果汁美味的秘诀 32

part 2 减肥美体、养颜美容的特效蔬果汁 34

加快新陈代谢，让你自然瘦下来 36

防止暴饮暴食，养成拒绝肥胖的饮食习惯 40

改善肠道环境，每天都轻松 42

安抚肠胃，夜宵蔬果汁 44

知识专栏

药膳知识之进阶篇 46

提高免疫力，预防癌症 48

激发大脑活性，永葆青春 52

预防生活习惯病，健康长寿 54

关爱腰膝，身体轻盈 56

提高身体素质，延缓衰老 58

清透无斑美肌，这样喝 60

Q 弹肌肤，这样喝 64

对抗水肿，这样喝.....	68
秀发光泽有弹性，这样喝	70

知识专栏

抗衰老才是美丽健康的基本

秘诀就是提高代谢功能和解毒机能.....	72
植木老师答疑时间.....	73

Part3 解决身体不适和各种忧虑烦恼的调理蔬果汁.. 74

控制胆固醇，多喝抗氧化蔬果汁.....	76
预防骨质疏松，多喝含钙蔬果汁.....	78
预防感冒，多喝含维生素 C 的蔬果汁	80
缓解更年期症状，多喝去火蔬果汁	82
预防贫血，多喝补血蔬果汁	84
消除疲劳，多喝补充精力蔬果汁.....	86
赶走便秘，多喝富含膳食纤维的蔬果汁	88
促进睡眠，多喝含钙、去火的蔬果汁.....	90
减轻压力，多喝舒缓精神的蔬果汁.....	92
改善怕冷体质，多喝温性蔬果汁.....	94
滋润皮肤，多喝滋润蔬果汁	96
促进食欲，多喝开胃蔬果汁	98
缓解眼疲劳，多喝明目益肝的蔬果汁.....	100
减轻肩膀酸痛，多喝有助于血液循环的蔬果汁.....	102



本书食谱在蔬果汁名称旁配有完成后的颜色标示图。蔬果汁的颜色会因为食材的品种、状态、分量等的不同而发生变化。

酵素蔬果汁不可缺少的

主要食材及营养一览表.....104

小白菜	番茄	104
胡萝卜	柠檬	105
芦笋	鳄梨	106
草莓	无花果	107
橙	柿子	108
猕猴桃	卷心菜	109
黄瓜	葡萄柚(红色果肉)	110
苦瓜	茼蒿、油菜	111
生姜	芹菜	112
西瓜	玉米	113
山药	梨	114
菠萝	蜂蜜	115
香蕉	甜椒(红)	116
青椒	葡萄(紫皮)	117
西兰花	蓝莓、覆盆子	118
橘子	哈密瓜(红色果肉)	119
桃	低脂酸奶	120
苹果	莲藕	121

制作酵素蔬果汁的低速螺旋榨汁机.....122

索引.....124

酵素蔬果汁制作须知

- 根据食谱做好的蔬果汁份量大约在 250~300ml 之间。
- 可以通过食谱旁搭配的照片知道使用哪种、使用多少食材。
- 食谱上所标示的食材份量也包括了制作过程中会丢弃部分的重量,因此最后完成的蔬果汁可能会超量或不足,但对味道与热量并不会产生太多影响。
- 蔬果汁的热量是根据《日本食品标准成分表 2010》计算的。

胡萝卜素

番茄红素

花青素

叶绿素

食物纤维

维生素 C

钙质

维生素 E

参考“用酵素蔬果汁来补充现代人必需的营养”(12~14页),内容选取的蔬果汁中含量最多的营养成分。

- 本书中所介绍的各种蔬果汁食材的切法,放入榨汁机的方法,味道,主要营养成分等都是使用低速螺旋榨汁机为前提的。如果使用其他榨汁机,请确认榨汁机的使用方法。
- 给婴幼儿喂食蔬果汁时,请添加一倍量的温水稀释,并根据年龄适量喂食。

每天1杯酵素蔬果汁 为你减龄、减肥、减压

现代人生活节奏快、工作压力大，在饮食上通常不太注意营养的搭配。我们常常会吃下那些经高温加工过，如油炸、烧烤、烹煮的食物，这些食物不但热量很高，同时，它们还缺乏人体维持正常活动所必需的营养素——酵素。

酵素是人体进行生命活动时必不可少的营养素，也是保持身体健康、抗衰老的关键所在。每个人体内都能产生一定量的酵素，但我们也无时无刻不在消耗它。特别是随着年龄的增长，人体内的酵素会越来越少，如果不及时补充，长此以往，就会破坏身体的平衡，引发疾病。人体缺乏酵素，会出现皮肤干燥、肥胖、易疲劳、便秘、肩膀酸痛等症状。一旦你出现了这些症状，请注意，这是身体在向你发出警告——你需要好好补充酵素了！人体长期缺乏酵素，甚至会导致高血压、糖尿病、肾病、癌症等重大疾病。





其实为身体补充酵素很容易，日常随处可见的蔬菜和水果就能够提供大量的酵素。但是酵素经过加热会失去活性，因此必须生食，蔬果汁能让蔬菜、水果中的酵素“毫发无伤”地充分被人体吸收，既可以使入获得均衡、充足的营养，又有助于人体吸收、消化。所以，平时饮用酵素蔬果汁是补充酵素最有效、最简便的方法。针对身体出现的种种问题，以7天为一个周期，每天饮用酵素蔬果汁，可以有效调理体质，让身体恢复年轻态。长期饮用酵素蔬果汁，可以轻松达到美容减肥、保健养生效果。

这本由日本著名国际中医药膳管理师植木桃子所著的《让你年轻10岁的酵素蔬果汁》，一经上市就风靡日本。书中所列的162种酵素蔬果汁秘方不但完全保留了果蔬的天然营养，为人体提供充足的酵素，而且食材购买容易、制作过程简便、果汁美味可口。

本书分别介绍了酵素蔬果汁所需果蔬的营养成分、对人体的有益作用及具体制作方法。特别将酵素蔬果汁分为基础保健的万能蔬果汁、减肥美容的特效蔬果汁和解决身体不适的调理蔬果汁三大类，并针对不同需求，如控制胆固醇、消除疲劳、赶走便秘、促进睡眠、滋润肌肤等方面，给出了不同食材搭配的具体食谱，细致入微地全面介绍酵素蔬果汁的功效及制作方法。直观、精美的图文设计，打破国内同类出版物的惯性模式，带给您全新的阅读享受。

根据书中精确的食材用量和详细的制作步骤，您完全可以每天花上几分钟的时间，自己动手制作出健康、营养、美味的酵素蔬果汁。

从现在开始，每天喝1杯酵素蔬果汁来减轻身体的负担吧！

酵素蔬果汁 为你带来美丽与健康

蔬果汁是补充酵素的最佳选择

本书中所介绍的蔬果汁都是“酵素”蔬果汁，为了让大家能更好地理解这个概念，我们就先来说说“酵素”是什么吧。

“酵素”是人体进行所有生命活动时所必需的营养素，是保持身体健康、抗衰老的关键所在。酵素包括两种类型，一种是人体中存在的潜藏酵素，一种是通过饮食补充的食物酵素。潜藏酵素又分为消化食物的“消化酵素”，负责人体生命活动——如转换能量、修复细胞的“代谢酵素”。

人体虽然能产生一定量的酵素，但也无时无刻不在消耗它。而且，如果因暴饮暴食而过多地使用了消化酵素，那么代谢酵素就会相应地减少。随着年纪的增长，人体内潜藏的酵素会越来越少，如果过多地使用消化酵素而导致代谢酵素不足，就会破坏身体的平衡，引发疾病。

蔬菜和水果能够补充身体里的潜藏酵素，但是酵素经过加热就会失去活性，因此必须生食。蔬果汁能让蔬菜水果中的酵素“毫发无伤”地充分被人体吸收，所以日常饮用酵素蔬果汁是补充酵素的最有效方法。

酵素的生命力来自于“石磨式”榨汁方式

不过，有些制作蔬果汁的方法也会破坏酵素的营养。本书所介绍的蔬果汁都是采用“石磨式”榨汁机，即低速螺旋式榨汁机制作的。这种榨汁机的榨汁方式不会伤害不耐热的酵素，并能使酵素的营养充分溶入果汁中。也就是说，通过这种榨汁方式，我们可以将蔬菜水果中营养丰富、生命力满满的酵素全部吸收到自己的身体里了。

简单美味，每天饮用

简单方便是酵素蔬果汁的一个特点，美味可口是酵素蔬果汁的另一个特点。绿色的蔬果汁常常会给人健康但味道苦涩的印象，不过，本书所介绍的每一种蔬果汁都是精心搭配食材，使用低速螺旋榨汁机制作的，口感极佳。并且，制作这些酵素蔬果汁既不用特别的食材，也没有极其复杂的过程，只需要将冰箱里的食材拿出来榨汁就能搞定。简单方便、美味可口，可以每天饮用，这也是酵素蔬果汁能带来美丽与健康的秘诀之一。

用酵素蔬果汁 来补充现代人必需的营养

充分吸收蔬菜水果的营养精华

饮用能够完全保留蔬菜水果营养的酵素蔬果汁，可以简单方便地补充身体容易流失的营养。由于不良的饮食习惯、生活压力过大等各方面原因，现代人容易缺乏维生素、矿物质、食物纤维等身体必需的营养，而这些正是由蔬菜水果提供的。

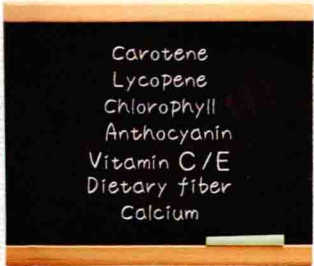
完全保留了蔬菜水果天然营养的酵素蔬果汁，不仅能充分补充身体缺乏的营养，还能为我们的身体提供多种其他必需的营养。

随着生活环境、生活方式、饮食习惯的改变，除了一直以来身体所必需的营养以外，我们现代人的身体还需要更多其他的营养素。随着科学研究的推进，我们已知蔬菜水果里的微量功能性成分对于保持身体免疫力、维持生命体征等生命活动有着巨大的作用，也就是说，蔬菜水果摄取不足会成为危害生命的大问题。

比如说，胡萝卜素这种植物色素被人体吸收以后可以转化为维生素A。维生素A能够提高身体的解毒能力，抑制现代生活中常见的有害物质在我们的身体里积聚。

再比如，番茄红素作为一种可以预防癌症的红色色素而备受注目。癌症是一种严重危害人体健康和生命安全的疾病，全球三大死亡原因之一。如果人们想要积极摄取这种能预防癌症、维持身体健康的番茄红素，那么就要饮用能将番茄红素充分保留下来，并能被人体吸收的酵素蔬果汁了。

在这里，我们以从酵素蔬果汁中能摄取到的，现代人更需要的营养素为中心，来介绍各种营养的作用以及包含这些营养的蔬菜水果。



Carotene
Lycopene
Chlorophyll
Anthocyanin
Vitamin C/E
Dietary fiber
Calcium



Carotene 胡萝卜素

胡萝卜素存在于植物性食物中，被人体吸收后能转化成维生素 A。它源自于一种包含了绿色、黄色、橙色、红色等颜色，被称为类胡萝卜素的色素成分。胡萝卜里富含的 β -胡萝卜素是胡萝卜素的代表成分，能高效地转化成维生素 A，其他的胡萝卜素还包括 α -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素、 β -隐黄素。

胡萝卜素有强化皮肤和黏膜的作用，是保持眼部健康不可缺少的营养之一。如果体内的胡萝卜素不足，就会造成身体对细菌病毒的抵抗力下降，从而引发感冒等疾病。胡萝卜素还有很强的抗氧化作用，能有效预防癌症等由生活习惯而引发的疾病。另外，它还能帮助身体提高肝脏的解毒功能，将有害物质排出体外。

<主要食材>

王菜
胡萝卜
茼蒿
芝麻菜
小白菜
油菜
红叶生菜
甜椒（红）
西瓜
西兰花
芒果



Lycopene 番茄红素

番茄红素也是类胡萝卜素的一种，是番茄中含量最多的红色素。和 β -胡萝卜素不同，番茄红素不能在体内转化成维生素 A，但是它所具有的强抗氧化作用是 β -胡萝卜素的 2 倍以上，能够有效预防大肠癌等消化器官癌症。

另外，番茄红素对美白养颜也有一定的效果，能够消除促进黑色素活跃的活性氧，抑制生成黑色素所必需的酵素“酪氨酸酶”的活性，从而防止雀斑、晒斑的形成。

<主要食材>

甜椒
西瓜
番茄
葡萄柚（红色果肉）
覆盆子
草莓



Anthocyanin 花青素

花青素是一种存在于蓝莓等水果中的青紫色色素，它最为人所熟知的作用是改善、维持视觉功能，能够提高视力、预防眼部疾病、恢复及预防眼部疲劳。另外花青素还具有抗氧化作用，能抑制胆固醇沉积，预防动脉硬化，抗衰老，预防血管疾病，维持血压稳定，改善肝功能。

<主要食材>

西梅
蓝莓
葡萄（紫皮）
苹果（红皮）



Chlorophyll 叶绿素

植物的绿色色素成分一般被称为叶绿素，有很强的抗氧化作用，能抑制过氧脂质和血液中的胆固醇，预防癌症。另外，它还能改善内脏功能、提高肝功能，吸收体内毒素。

最近有研究报告表明，它还有修复细胞内的基因的作用。

<主要食材>

王菜
小白菜
茼蒿
芝麻菜
青椒

Vitamin C 维生素 C

维生素 C 因为具有强抗氧化作用而与维生素 A、维生素 E 并称为三大抗氧化维生素。它能抑制活性氧的活性，抑制胆固醇增加，防止动脉硬化、老化。此外，维生素 C 还具有缓解压力，促进钙、铁元素吸收等多种功能。

除了上述作用以外，维生素 C 还是人体合成胶原蛋白的必需营养，因此它具有强化血管、皮肤、黏膜的作用，是养颜美容必不可少的维生素。维生素 C 还能抑制引起雀斑、晒斑的黑色素生成，它存在于多种蔬菜和水果中，但维生素 C 不溶于水也不耐热，吸烟、饮酒、压力过大都会大量消耗它，因此一定要积极补充。

<主要食材>

甜椒（红）
西兰花
柠檬
花椰菜
青椒
柿子
猕猴桃
芝麻菜
草莓
番木瓜
橙

Vitamin E 维生素 E

维生素 E 具有很强的抗氧化作用，美容养颜的效果显著，和维生素 A、维生素 C 一起被称为抗癌养颜王牌。维生素 E 能防止细胞膜氧化从而抑制衰老，被称为抗老化维生素。另外它还能预防癌症、动脉硬化、脑退化，促进血液循环，改善肩膀酸痛，改善怕冷体质，提高新陈代谢，使皮肤保持弹性与光泽。

<主要食材>

王菜
甜椒（红）
鳄梨
西兰花
芒果
蓝莓
大豆粉
绿坚果油



Dietary fiber 膳食纤维

膳食纤维具有辅助肠道及排泄功能正常运作的重要作用，因而被称为继五大营养素之后的第六种营养素。

膳食纤维包括能溶于水的水溶性膳食纤维，以及不能溶于水的不溶性膳食纤维。水溶性膳食纤维被人体吸收后就会在肠道里变成果冻状黏性物质，它能阻止人体对糖和脂肪的吸收，抑制血糖上升，促进胆固醇排出体外。在苹果、香蕉、猕猴桃等水果里存在的果胶属于水溶性纤维的一种。

不溶性膳食纤维在肠道内吸收水分以后，能促进肠道运动，消除便秘，从而达到预防大肠癌的效果。均衡地摄取水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维是最理想的状态。

<主要食材>

王菜
鳄梨
覆盆子
西兰花
蓝莓
茼蒿
玉米
胡萝卜
猕猴桃
大豆粉

Calcium 钙质

钙质是形成骨骼、牙齿必不可少的营养素。不仅如此，它在调节心脏机能，控制肌肉收缩放松，调节荷尔蒙分泌方面也有重大作用。钙质还有抗压力的作用，能帮助人缓解压力。

钙质不足会导致骨质疏松症和高血压，令人烦躁不安。钙质的吸收率低会造成钙质不足，为了提高钙质吸收率可以利用维生素D，积极摄取维生素D的同时，再摄取维生素C、维生素K，就更有利于钙质的吸收。

<主要食材>

王菜
小白菜
芝麻菜
茼蒿
油菜
牛奶
酸奶
芝麻

酵素 + 药膳 = 减龄 10 岁

利用药膳由内而外变美丽

中国有句话叫做“药食同源”，意思是食物和药材一样具有治疗身体的效果，而药膳就是基于这个原理，根据季节、身体状况选择食材做成的料理。本书所介绍的酵素蔬果汁也是受到了药膳原理的启发。说到这里也许你会想：不是说蔬果汁吗，怎么又说起药膳了？其实药膳的主旨是均衡地摄取适合自己身体的食材，也就是说，要更好地了解自己的身体，利用食物的能量从内在来调理身体。这一点也同样适用于酵素蔬果汁，它也可以被称为是一种简单的药膳。

了解药膳知识，选择适合自己身体的、能解决身体不适烦恼的果汁，那么酵素果汁的力量就会更有效地发挥了。

药膳基础知识 1

阴阳调和

阴和阳是指相反的关系。本来是指月亮和太阳，具体来说就是夜与昼、寒与暑、上与下、动与静等等关系。利用药膳可以让身体阴阳调和，抑制阴盛阳衰或者阳盛阴衰，从而使身体达到一个阴阳平衡的状态。

食物也有阴阳之分。能温暖身体的食物属于阳性，能清热去火的食物属于阴性。在饮食中均衡地摄取阳性食物和阴性食物，是维持身体健康的基础。比如说，夏季为了清热祛暑而食用阴性食物的话，就应该再吃一些阳性食物，以防止因为食用过多生冷食品而导致身体不适。

