



高银燕 著

吃对食物 健康又美丽



智慧地挑，才能食出健康和美丽！



20岁妙龄美人

30岁轻熟美人

40岁熟龄美人

50岁自信美人



无论经历人生何阶段，

“挑食”都能为你的美丽加油助航！



化学工业出版社

高银燕 ◎ 著

吃对食物 健康又美丽



化学工业出版社

· 北京 ·

想要健康、长寿、过有品质的生活，就千万不能忽视饮食的重要性！无论是 20 岁妙龄美人、30 岁轻熟美人、40 岁熟龄美人，还是 50 岁自信美人，只要学会聪明选择，懂得按自己的年龄、体质、身体状况“挑食”对的食物，就能吃得健康又美丽！期待阅读本书能使人们每日皆能享受“挑食”的快乐，并对你及家人、朋友们的健康有一些帮助！

图书在版编目（CIP）数据

吃对食物健康又美丽/高银燕著. —北京：化学工业出版社，2013. 6
ISBN 978-7-122-17182-5

I. ①吃… II. ①高… III. ①食品营养—合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第086782号

原繁体版书名：挑食美人计——识食后的青春手札，作者：高银燕
ISBN 978-986-6248-72-6

本书中文简体字版由捷径文化出版事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-4503

责任编辑：万仁英 肖志明
责任校对：边 涛

文字编辑：周 倜
装帧设计：尹琳琳 北京时代佳誉图文设计中心

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张10½ 字数200千字
2013年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录

Part 1 关于“挑食”，你要知道的事

从前的观念总告诉我们挑食是不好的习惯，为何我们反过来告诉你“挑食”？虽然我们不能抗拒老化的造访，可是通过选择对身体有益的食材，就能提升我们与其对抗的战斗力！但光是这样还不够，还要认识正确的食用方式，例如淀粉类的进食量要遵循早餐 > 午餐 > 晚餐的规则，如此一来，即使是外食族，也能做到健康“挑食”！

就是要你“挑食”

- ◆新“挑食”主义..... 002
- ◆“挑食”就能取代你的瓶瓶罐罐..... 004
- ◆外食族也能轻松“挑食”..... 006

破除误区才能正确“挑食”

- ◆蔬果这样吃才正确..... 008
- ◆想吃对营养，顺序很重要..... 009
- ◆先认清体质才能对症“挑食”..... 010
- ◆大家都想知道的“挑食”疑问..... 012





Part 2 蔬菜篇

蔬菜属于正餐的一部分，在营养功能上扮演着重要角色，尽管好处说不完，但由于每个人的体质不同，对于同种食物也会有不同反应，如果胡乱吃可能只会让身体更糟糕。因此，除了建议你每日尽量吃到五种颜色、五种味道的蔬菜以滋养五脏外，遵循四季养生的法则，“挑食”适合自己体质的蔬菜也很重要！

蔬菜，不只是蔬菜

◆这就是你要知道的蔬菜.....	016
◆即使是蔬菜，也要小心.....	018
01 地瓜叶→最佳的抗氧化选择.....	020
02 菠菜→预防脑功能类疾病的救星.....	022
03 芹菜→缺铁性贫血的良好铁质补充品.....	024
04 龙须菜→最适合糖尿病患者食用的低热量蔬菜.....	026
05 西蓝花→最好的血管清理剂.....	028
06 小黄瓜→减少脂肪产生的减肥帮手.....	030
07 金针菇→远离过敏的守护者.....	032
08 杏鲍菇→打击癌细胞的菇中之王.....	034
09 苋菜→促进生长发育的好蔬菜.....	036
10 秋葵→防止骨质疏松的最佳矿物质补充品.....	038
11 丝瓜→天然的美肌圣品.....	040
12 山药→保健血管不可或缺的食物.....	042
13 洋葱→心血管病患者的良药.....	044
14 莲藕→凝神补血的佳品.....	046
15 南瓜→降血糖的福音.....	048
16 大白菜→消炎降火气的菜中之王.....	050
17 黑木耳→降血脂的良方.....	052
18 番茄→癌症守门员.....	054

Part3 水果篇

中医学认为水果可辅助主食的不足，提供人体需要的多种营养。也有很多人习惯以水果作为一餐的结束。但是错误的水果吃法可能会使你成为高血脂、高血糖的成员之一！在正确的时间食用并且懂得适可而止，才能真正“挑食”出健康美丽！

水果，甜美的补给

◆你真的懂得吃水果吗？	058
◆别再让错误的习惯残害你	060
01 柠檬→体内环保的碱性食品	062
02 杨桃→提高免疫力的最佳圣品	064
03 荔枝→益血补气的产后补品	066
04 龙眼→更年期的好朋友	068
05 苹果→孕妇必备的良果	070
06 哈密瓜→促进内分泌及造血功能的瓜中之王	072
07 火龙果→抗衰老的最佳选择	074
08 葡萄柚→促进血液循环的最佳食品	076
09 草莓→能吃的美肌保养品	078
10 菠萝→抗炎的第一把交椅	080
11 百香果→助消化去便秘的排毒高手	082
12 芒果→利尿润肠的消肿秘方	084
13 葡萄→强力抗癌的病毒克星	086
14 香蕉→降血压的良药	088
15 柿子→维护心血管的果中圣品	090
16 榴莲→产后的滋补圣品	092
17 西瓜→预防中暑的纯净食品	094
18 柳橙→预防感冒的魔术师	096
19 猕猴桃→远离失眠的维生素 C 之王	098
20 木瓜→整肠助消化的好选择	100



Part 4 蛋白质篇

人类成长的物质基础是蛋白质，但是蛋白质也有优劣，除了要“挑食”含有足够的必需氨基酸，同时又能维持生命、促进发育的“优质蛋白质”外，食用多类别食物可互相取长补短，提升饮食蛋白质的利用效率，想要健康美丽就要善用此原则！

蛋白质，生命的源泉

◆不能没有它——蛋白质.....	104
◆蛋白质的摄取量与质量.....	106
01 虾→保持青春美丽的必备食物.....	108
02 蛤蜊→促进组织代谢的美白妙方.....	110
03 海参→最适合心血管病患者的大海之珍.....	112
04 三文鱼→三酰甘油及胆固醇的清道夫.....	114
05 金枪鱼→保肝护目的优良选择.....	116
06 带鱼→增强记忆预防老年痴呆的法宝.....	118
07 秋刀鱼→降低胆固醇强化肝脏的好朋友.....	120
08 罗非鱼→改善贫血的良好补给.....	122
09 牛肉→天然的肌肉增长剂.....	124
10 羊肉→改善手脚冰冷的冬季最佳补品.....	126
11 鸡肉→最适合老年人及心血管病患者的能量之源.....	128
12 猪肉→补气顾胃的良方.....	130
13 鸡蛋→可防治心脑血管疾病的好胆固醇.....	132
14 黄豆→更年期不可或缺的元素.....	134
15 红豆→生理期必吃的补血佳品.....	136
16 绿豆→抗过敏的天然解毒剂.....	138
17 黑豆→带来乌黑秀发的魔法师.....	140
后记.....	142
附录 食物速查表.....	146

关于“挑食”， 你要知道的事

从前的观念总告诉我们挑食是不好的习惯，为何我们反过来告诉你要“挑食”？虽然我们不能抗拒老化的造访，可是通过选择对身体有益的食材，就能提升我们与其对抗的战斗力的！但光是这样还不够，还要认识正确的食用方式，例如淀粉类的进食量要遵循早餐>午餐>晚餐的规则，如此一来，即使是外食族，也能做到健康“挑食”！

就是要你「挑食」



新“挑食”主义

医学的进步为人们希望健康长寿的愿望开创出新的境地，而目前现代医学研究主要就集中在“抗衰老”“心血管保健”以及“防癌抗癌”三大区域。这三者之间紧密的关系，也使得解开人类衰老的秘密成为医学界争先研究的课题。

衰老是一种自然规律，无论是谁都会随着时间的推移，被卷入这个自发的必然过程。它是复杂的自然现象，呈现出我们身体结构和功能的衰退，以及适应性和抵抗力的虚弱。但是，尽管世上尚未出现能助我们逃离衰老命运的仙丹，人们还是能够拉长与老化的战局；只要通过良好的生活饮食习惯和保健措施，并配合适当运动，就能有效延缓衰老，降低衰老相关疾病如心血管疾病及癌症的发病率。



· 青春的大敌——自由基

当人们面对紧张和压力、吸烟及激烈运动后、经过外科手术或者身体有炎症等状况时，体内就会释放出大量自由基，大多数自由基对人体有极强的破坏作用，它会攻击细胞膜，阻止养分滋养细胞，使之老化或死亡，严重危害我们的健康。人体经由新陈代谢每天会产生成千上万新的自由基，并聚集于体表、心脏、血管、肝脏和脑细胞中，是使我们迈向衰老及发生疾病的元凶。

据研究显示，众多容易让我们衰老的常见慢性病，如癌症、关节炎、白内障、血管硬化、阿尔茨海默病^❶、帕金森

❶ 阿尔茨海默病，即俗称的“老年痴呆症”。



Part
1

关于「挑食」，你要知道的事

Part
2

Part
3

Part
4

森病等的发生，也都是自由基惹的祸。自由基如果沉积在血管壁上，会使血管发生纤维性病变，导致动脉硬化、高血压、心肌梗死；沉积在脑细胞时，会导致记忆、智力障碍以及抑郁症甚至阿尔茨海默病等，我们体内的青春环境就是在它的破坏下逐渐走向衰亡。

唯有少数的自由基是对人体有好处的，例如一氧化氮，其余大多数的自由基都含有对人体有害的不稳定氧分子，具有强烈的氧化作用，会给身体组织细胞带来氧化压力。也因此抗氧化工作成为延缓衰老的重大工程！

· 令人闻之色变的心血管病

可能许多人会觉得心血管疾病是上了年纪的老人才有的，但其实大部分的动脉硬化在青年期就已开始逐渐发生，原因应该是长期饮食失调、压力、熬夜等不良生活习惯造成心肾不交，直到中老年才形成具有临床症状的动脉硬化症。所以若想在未来也延续年轻时的健康体格，提早预防心血管疾病就成了我们对抗衰老的首要任务。

很多女性朋友是为了爱美才维持身材，而从健康的角度来看，体重的控制也极为重要，因为肥胖的人本身就是罹患心血管疾病的高危险人群！同时，控制体重对于矫正某些不良生活习惯及戒除不良嗜好，亦有相得益彰的功效，其中包括少盐少油、戒烟戒酒以及维持清淡均衡的饮食，学会“挑食”对心血管有益的蔬菜水果，再加上规律的生活起居，并养成持久适宜的运动习惯。如此一来就能维护心血管功能正常运作，使我们免于对心血管疾病的恐慌。



· 健康的头号杀手——癌症

台湾癌症发生人数与死亡人数年年攀升，现在已居台湾十大死因之首。最新数据显示，每4个家庭就有1个遭遇癌症袭击；每3个死亡人口中，就有1人是因癌丧命；整体癌症5年存活率约为50%，换句话说，活着的癌友，只有一半的人可以在5年后过生日。为了让我们自己和至爱的亲友远离癌症的侵袭，必须随时提醒自己防癌的观念。

“癌症可怕，但更可怕的是大多数人不知道大部分的癌症是可以预防和避免的。”研究员温启邦认为，决定健康的因素在于：“健康的生活习惯，包括运动、维持适当体重、饮食等占45%；环境占17%；医疗服务只有10%~15%的功劳。”由此可知慎选严挑食物正是预防癌症的不二法门。吃对食物可以为细胞创造优质的生存环境，让我们拥有更好的生活品质，同时也是延缓衰老最简单的方法！



“挑食”就能取代你的瓶瓶罐罐

现在我们对于“抗老”“心血管保健”与“防癌”的关系已经有了一些认识，同时也了解到对抗老化和疾病的努力，必须建立在均衡和正确充足的日常饮食上，才能发挥最大的功效。

· 最天然的抗老救星

近年来很多抗氧化健康食品应运而生，如抗氧化酶、抗氧化维生素、抗氧化矿物质及抗氧化剂等，目的就是要用来对抗体内环境的破坏者——自由基。但其实即使不刻意食用这类补充剂，抗氧化维生素（包括维生素C、维生素E、胡萝卜素等）及矿物质（包括铜、铁、锌、硒等）等丰富的抗氧化剂都存在于我们每日摄取的食物里。在天然食物中，各类蔬菜和水果更是我们最佳的抗老化（氧化）选择。

研究显示，经常吃番茄或同样含有番茄红素^①的木瓜、胡萝卜、李子、番薯，可以降低患前列腺癌的概率。而且营养专家罗莱妮佩雷塔说：“研究指出如果番茄红素与果汁、调味料等一起煮熟可以更好地被人体吸收。”所以比起生吃番茄，

① 番茄红素属于导致胡萝卜呈现黄色的类胡萝卜素的—种，与其他类胡萝卜素不同的一点是，其在人体组织中的密度更高，主要集中在肝、肺、前列腺、皮肤等部位。

煮熟的番茄对人体有更大的功效。

又如西蓝花、甘蓝菜、葡萄酒中的花色素已经被证明可以防止胶原蛋白分解，这种蛋白主要集中在肌肤、关节以及血管中，负责为大脑输送养分，并保持肌肤的弹性，一旦这种蛋白分解，人体就会渐渐衰老。因此在抗氧化能力上，花色素要比维生素E还强50多倍。佩雷塔也提到，包括蓝莓、黑莓以及紫葡萄在内的红色、紫色以及蓝色水果中也含有丰富的花色素，不但抗氧化能力非常强，而且花色素是一种强大的营养成分，即使日常的饮食生活很难吃到新鲜水果，也能通过罐头或是冷冻的水果摄取到。

· 病从口入，健康也可由口开始

除了上述提到的番茄红素和花色素以外，苹果、香瓜、青葱中的黄酮醇^①，灵芝里的三帖类^②和虫草花里的氨基酸等，都可以减少自由基的产生，降低自由基的破坏作用，帮助我们远离疾病并保持青春的身体。

古往今来“病从口入”是人人皆知的道理，但可以真正为健康舍弃美食的人却不多。近代学者提出许多抗衰老理论，每一种理论中都提及饮食对延缓衰老的重要，这也是本书立意要给读者了解的一些小诀窍，希望大家都可以试试看。让我们一起为延缓衰老而努力，让自己及亲朋好友们都可以远离慢性疾病的缠累，健康快乐度过每一天！

① 黄酮醇为大量存在于蔬果中的一种黄酮类化合物，具抗氧化、抗炎的功能，可减少血栓，保护心血管。

② 三帖类化合物为灵芝的主要成分之一，有抑制癌细胞生长、降低血脂、抗高血压等功能。



Part 1

关于「挑食」，你要知道的事

Part 2

Part 3

Part 4





外食族也能轻松“挑食”

现代人外出吃饭的机会很多，无论是生活忙碌在外吃图个方便，还是家中没有厨房想自己煮都没办法，都是造成大家依赖外食的原因。但要如何才能在外食中也能吃出健康？那就跟我们一起聪明吃吧！

• 要吃就吃最好的！

Q：饭、面、面包，淀粉类主食该如何选择？

A：最好每餐选择不一样的主食，尽量以五谷杂粮或全麦为主，并且要注意分量，才不会让身体代谢糖类的负担太重。建议可以照着下列原则去评估每餐淀粉类的进食量。

早餐（多）>午餐（约早餐的 1/2）>晚餐（尽量比午餐更少）

Q：地瓜叶、菠菜、空心菜和生菜都是常见的烫青菜，吃哪种最好？

A：地瓜叶、菠菜和生菜都可以常吃！但身体虚冷或是正在服中药的人最好不要吃空心菜。

Q：天冷想吃火锅，哪些料可以多放？

A：其实吃火锅也可以吃得很健康！建议按照下面的步骤来吃，才能吃得清爽不油腻，又不会上火发胖！

步骤一：用清水先煮菇类、胡萝卜、白萝卜、番茄等蔬菜做汤头。

步骤二：加入贝类、海鲜熬煮成汤底。

步骤三：放入健康的叶菜类，如茼蒿、圆白菜、生菜等。

步骤四：涮少许的肉片。

步骤五：热量较高的丸、饺类要留到最后食用。

如果是自己在家吃火锅，建议大家学习慈禧太后健康无敌的吃法！把菊花 2 两（100 克）用纱布袋包好放入水中和火锅料一起煮沸，菊花清热明目、滋阴降火，还会把火锅里的油吸掉，是一举两得的好方法！

• 硬着头皮吃时也能安全脱身！

Q：大家一起订快餐，排骨、鸡腿、鱼排都是炸的，不得已时选哪种比较好？

A：都可以选，但千万记得要把油炸的外皮拿掉，或浸过热水把油滤掉才可以安心吃！

建议大家依照德国医师方法（Funfact）所建议的顺序来吃，这样能够让新陈代谢的功能更好！进食顺序：蛋白质→蔬菜→主食。



Part 1

关于「挑食」，你要知道的事

Part 2

Part 3

Part 4

Q: 自助餐菜色众多，可以选哪些？哪些最好不要碰？

- A: 自助餐食物种类繁多，选择时务必要慎重，以免踩中地雷，长期吃下来变成三高族！
- ：除主食外，选用 1 ~ 2 种蛋白质类，如蛋或鱼、鸡肉或牛肉；再搭配 2 ~ 3 种不同颜色的蔬菜。
- ×：高热量、高油脂的油炸或红烧类食物。

Q: 如果非得吃快餐店，哪些可以吃？哪些一定要避开？

- A: 如果真的要选吃快餐店的食物，建议选择主食类，尽量避开甜品饮料、油炸及过咸的食物，这些都是碰不得的大地雷！非得要吃也要尽量减少分量或把油炸的外皮剥掉再吃。
- ：沙拉、玉米浓汤及鳕鱼汉堡、米汉堡等主食类。
- ×：薯条、鸡块、炸鸡等油炸物及可乐、果汁等饮料。

• 解馋也不能瞎吃！

Q: 不喜欢喝白开水，饮料店的饮料应该怎么选择？

- A: 建议大家尽量选择低糖养生的茶品，也可以喝新鲜果汁或自制饮料。高热量、高糖分的饮料最好少碰，虽然也有许多饮料宣称是低热量或零热量，但里面添加了代糖和一些化学成分，加上市售的瓶、罐装饮料大多含有防腐剂，可能会造成身体的负担。
- ：蜂蜜菊花茶、柚子绿茶、牛蒡茶、洛神花茶、菊花茶、蜂蜜茶、柠檬茶等低糖茶品。
- ×：可乐、汽水等高热量、高糖分饮料及添加代糖的饮料。

Q: 就是想要吃甜点，蛋糕、饼干、冰淇淋该如何选择？

- A: 想吃甜食尽量选在两餐中间食用，如早上 10 ~ 11 点及下午 3 ~ 4 点是最好的解馋时刻。建议每次分量不要超过一个拳头大小，同时尽量搭配热茶或开水一起食用，才不会引发高血糖或高血脂问题。

Q: 夜市小吃种类繁多，哪些可以安心吃？

- A: 夜市的食物最重要的是注意清洁，吃小吃的技巧很简单，用开水烫过的就是属于比较安全的食物。
- ：米粉汤、汤面、贡丸、麻油鸡及各类稀饭、烫青菜。
- ×：非热食小吃、臭豆腐锅、姜鸭等则建议浅尝辄止。

破除误区才能正确「挑食」



蔬果这样吃才正确

根据《外食人口饮食习惯大调查》指出，近 80% 的受访者 1 周至少 5 天以上外食，36% 的人每天吃超过 5 份肉，仅有 3% 受访者 1 天会吃到 3 份蔬菜、2 份水果，60% 以上受访者不知道应天天摄取五蔬果，显示很多慢性疾病是因长期营养不均衡所累积出来的。

然而，虽然很多人都听说过“每日五蔬果，健康跟着我！”这句口号，但这“五蔬果”到底要如何解读才正确呢？长辈们认为五蔬果就是五种蔬菜加五种水果，所以抱怨每天要吃这么多种东西好辛苦；年轻人则认为要吃五种水果，所以每餐饭后都是一大盘水果下肚，甚至把水果当成减肥餐，不仅长久下来造成体虚胃寒、手脚冰冷、循环不良的状况，而且还有将来血糖过高的疑虑。

其实五蔬果正确的解读应该是：3 份蔬菜加 2 份水果。特别要注意的是：水果每天不建议超过 2 份，也就是自己的两个拳头大小，并包含 3 种当季水果。

除了分量以外，以正确的方法食用也很重要！叶菜类的蔬菜最好是水烫后拌橄榄油食用；而水果则建议最好在两餐之间食用，营养才能吸收更完全。很多人喜欢在饭后来盘水果收尾，但我在这里强烈建议大家不要这样做！因为餐后马上食用又冷又甜的水果，会和餐中的油脂结合形成三酰甘油，增加三高疾病的罹患率，后果令人担忧。有了正确的食用观念，就从今天开始重新和五蔬果做朋友吧！



蔬菜：午、晚餐各 1.5 份（5 个平碟，碟身约手心内圈范围大小）
水果：两餐中间各 1 份（一个拳头大小，勿饭后立即食用）

想吃对营养，顺序很重要

偶然遇到旅居德国的好朋友 William 回到中国台湾，发现他不但身材窈窕了不少，而且看上去气色很好，也比以前年轻好多。一问才知道他正在热切地推广德国方法医师的代谢平衡饮食法（metabolic balance，简称 MB），而他自己也身体力行地减掉了 20 千克。真是让我好动心，急迫地去了解这个武功秘籍。

原来代谢平衡饮食法就是一种利用食物与饮食原则，来重新调整新陈代谢的机理。方法医师的代谢平衡饮食法非常简单，适合每天遵循，也很适合坐办公室的上班族或外出工作者。

代谢平衡饮食法五大原则：

原则 1	每天一定要吃三餐
原则 2	每餐都从蛋白质吃起
原则 3	每餐之间要间隔五小时
原则 4	最后一餐要在晚上九点前吃完
原则 5	每天至少喝 2 升的水

进食优先顺序：



代谢平衡饮食法的这五大原则中，最重要的就是打破传统吃法，三餐都从蛋白质吃起，接着才吃蔬菜，碳水化合物则是最后吃。之所以要先吃蛋白质，是为了要让负责分解体内蛋白质的消化酶率先开始工作，如此一来不但可解除饥饿感，也可让胰岛素不易快速分泌而影响人体新陈代谢。每天至少要喝足 2 升的水，让身体达到排除体内废物与毒素、酸碱平衡的要求。如果在非用餐时

Part
1

关于「挑食」，你要知道的事

Part
2

Part
3

Part
4

间感到饥饿，可以用喝水来取代桌边零食，扩张胃壁的同时，饥饿感也会消失，这样就不必担心变胖。

当然，并不是每个人都适合遵循这套饮食法，像是孕妇或肝、肾功能不全的朋友就不建议实施。今天就开始配合书中的抗衰老食材一起进行代谢平衡饮食法吧！一起享受更健康的饮食生活，让自己活力倍增、青春不老！



先认清体质才能对症“挑食”

朋友相聚的下午时光，大家的话题时常是绕着如何保持健康、活力打转，其中经常听到朋友有这样的疑问：为什么有时吃了对身体好的食材，不但不见效果，反而出现一些小毛病？其实，那是因为每个人的体质不同，所以吃同样的食物不同身体自然会有不同的反应。

就举社会上很流行的生机饮食来说好了。生机饮食是指食用无农药、化学肥料、化学添加物，以及未受到防腐处理和污染并未经烹煮的食物及新鲜动植物。一般常会将高纤蔬果、豆类及五谷杂粮打成汁来食用，大量食用有时会造成腹胀、噯气的现象。

然而生机饮食并非人人都适宜，很多人吃了之后，治愈了长年的慢性疾病，但也有很多人因生机饮食而吃坏了身体，得不偿失。之所以造成这种情形，就是因为体质不同的缘故。生食蔬果要因季节、天气以及自己身体状况的不同来做调整，而且要在午时左右食用才不会让身体受寒。此外，需要肾透析的患者以及患有心血管疾病、肝病等慢性疾病的患者要食用生机饮食一定要咨询医师，以免影响治疗。特别要注意的是，服用铁剂、钙片或其他矿物质补充剂时，也不建议食用高纤蔬果汁。

朋友的实例：

丽丽一家人喝了几个月生鲜蔬果打成的蔬果汁，但每个人的身体反应都不一样。

家庭成员 \ 生机饮食	体质	反应	原因
三高 ^① 老公	实热	通体舒适	碱性蔬果汁降火气
丽丽自己	虚冷	月经淋漓不止	蔬果汁寒凉使身体更加虚寒，影响经期
初中的女儿	虚冷	胃痛	空腹喝寒凉蔬果汁易损伤脾胃、影响消化

① 三高：高血压、高血糖、高血脂。