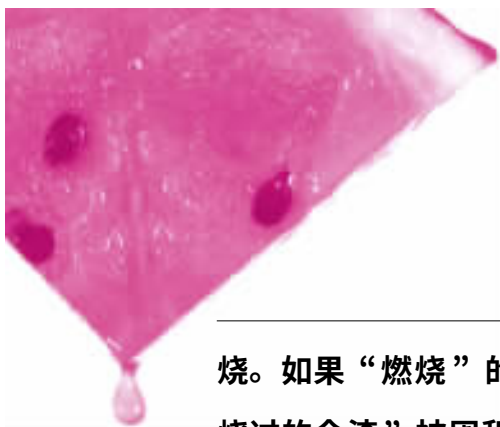

摇摇言摇摇前摇

如今，人们的寿命已经超过了“古稀”的七十岁。活到七八十岁根本就是一件平常的事情。但是在另外一方面，罹患成人病的人却增多，以致有不少壮年人突然地病倒。原因是日常生活趋向于不正常，尤其是营养的摄取方式有了偏差。

我们想健康地延年益寿，第一个必备条件是——我们吃下去的食物必须很顺利地被燃





烧。如果“燃烧”的过程不顺畅，或者“燃烧过的余渣”被囤积下来的话，“生命之火”也会跟着变得衰弱。

欲使“生命之火”一直顺利燃烧的话，不仅要平均地摄取各种营养素，同时也不能缺少多种维生素类（酵素的主要成分），为了中和燃烧的余渣也不能忽略矿物质。关于这一点，近年方才通过实验证实。

受到太阳能源与大地恩泽成长的红色蔬果，含有非常丰富的维生素以及矿物质。正因为如此，不仅能够对抗成人病，同时对健康以及美容方面也有很大的帮助。

为了维持健康，我们每天一定要吃下 **猕猴桃**

的蔬果不可。但是要在三餐吃下如此多的蔬果实在很困难。

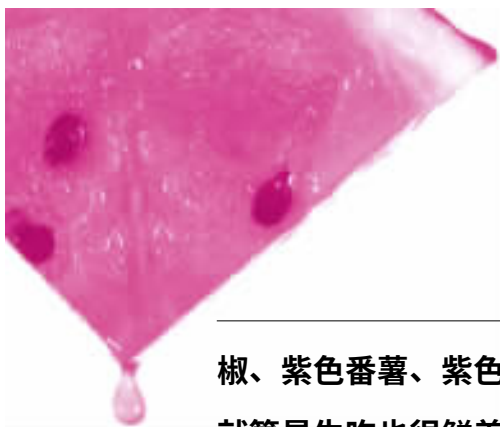
如果以“红汁”替代 100 克蔬果的话，每天只要喝一杯（约 250 毫升）就足够了。

红色蔬果的“红色素”成分，像“茄红素”、“胡萝卜素”、“花色苷”以及“辣椒素”都具有强力的抗氧化作用，所以能够使人远离文明病以及身体老化。

只要每天持续摄取几种新鲜的红色蔬果，就可以供给身体众多的营养，不仅能够远离各种恼人的疾病，更能够使健康与美容更上一层楼。

成为“红汁”材料的番茄、胡萝卜、红





椒、紫色番薯、紫色高丽菜、苹果、葡萄……就算是生吃也很鲜美可口。吃起来没有美味感觉的食物，很难叫人持续地吃它们。就以上这一点，“红汁”能够让你百喝而不厌。

你不妨以喝“红汁”的方式抗拒生病，以增进健康吧！

摇摇目摇摇录摇摇

第一章摇摇何谓“红色蔬果”？摇摇

“红”的色素有抑制活性氧的功能摇摇

“红色”为植物排除紫外线的自我防卫色摇摇

摇摇“红色蔬果”能使肠道洁净，提高免疫力摇摇

摇摇第一节摇摇“红色蔬果”有哪几种？摇摇

摇摇番茄摇摇

摇摇胡萝卜摇摇

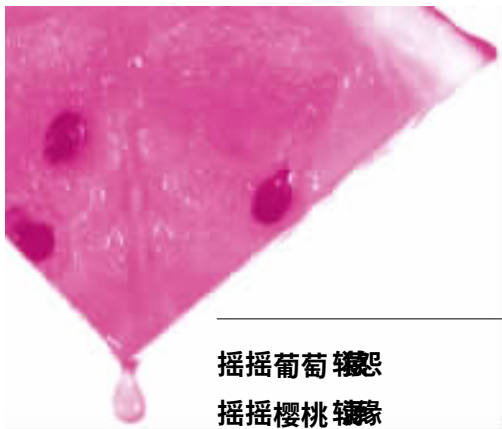
摇摇紫色番薯（芋仔番薯）摇摇

摇摇紫色高丽菜摇摇

摇摇红甜椒摇摇

摇摇苹果摇摇





摇摇葡萄 轱

摇摇樱桃 轱

摇摇南瓜 轱

摇第二节摇“红色蔬果”对健康有助益的成分 轱

摇摇多元酚 轱

摇摇花色苷 轱

摇摇椒红素 轱

摇摇茄红素 轱

摇摇维生素 轱

摇摇 β 原胡萝卜素 轱

摇摇维生素 悦 轱

摇摇膳食纤维 轱

摇第三节摇“红色蔬果汁”的功效 轱

摇摇消除活性氧（自由基） 轱

摇摇预防高血压 轱

摇摇预防动脉硬化 轱

摇摇预防糖尿病 轱

摇摇提高肝脏的功能 轶远

摇摇改善视力，消除眼睛的疲劳 轶苑

摇摇迅速消除疲劳 轶愿

摇摇预防癌症 轶园

摇摇美化皮肤 轶员

摇摇减肥 轶猿

摇摇使肠胃功能健全 轶源

摇摇预防头脑老化 轶缘

摇摇解除便秘 轶远

第二章摇摇自己制作“红色蔬果汁”的方法 轶愿

摇摇第一节摇摇红色蔬果制成“红汁”的优点 轶园

摇摇第二节摇摇各种“红汁”的做法与疗效 轶猿

摇摇摇摇基本“红汁”的做法 轶猿

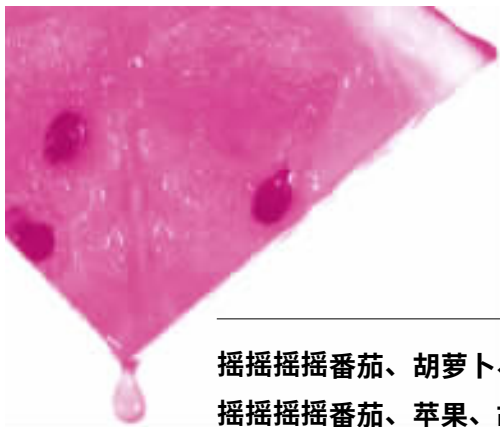
摇摇摇摇摇摇单纯的番茄红汁 轶猿

摇摇摇摇摇摇单纯的胡萝卜汁 轶缘

摇摇摇摇摇摇单纯的红甜椒汁 轶苑

摇摇摇摇多样“红汁”的做法 轶园





摇摇摇摇番茄、胡萝卜、红甜椒的红汁 轱园

摇摇摇摇番茄、苹果、胡萝卜的红汁 轱员

摇摇摇摇番茄、红甜椒、樱桃的红汁 轱园

摇摇摇摇番茄、紫色高丽菜、苹果的红汁 轱源

摇摇摇摇红甜椒、紫色番薯、苹果的红汁 轱缘

摇摇摇摇樱桃、紫色葡萄、胡萝卜的红汁 轱远

摇摇治疗各种症状的“红汁”的做法 轱愿

摇摇摇摇预防高血压的红汁 轱愿

摇摇摇摇预防动脉硬化的红汁 轱园

摇摇摇摇防癌的红汁 轱员

摇摇摇摇预防糖尿病的红汁 轱园

摇摇摇摇预防肾脏病的红汁 轱源

摇摇摇摇预防肝病的红汁 轱缘

摇摇摇摇消除疲劳的红汁 轱远

摇摇摇摇预防感冒的红汁 轱园

摇摇摇摇防止宿醉的红汁 轱愿

摇摇摇摇清除便秘的红汁 轱园

摇摇摇摇改善更年期症状的红汁 摇摇圆

摇摇摇摇防止脱发与白发的红汁 摇摇猿

摇摇摇摇美白皮肤的红汁 摇摇源

摇摇摇摇防止老化的红汁 摇摇远

摇摇摇摇对减肥有帮助的红汁 摇摇苑

第三章摇摇有关“红汁”的种种疑问 摇摇圆

摇摇如何选择做“红汁”的材料呢？ 摇摇圆

摇摇如何才能制造出美味的“红汁”呢？ 摇摇圆

摇摇一天应该喝多少“红汁”呢？ 摇摇猿

摇摇何时饮用比较有效果？ 摇摇源

摇摇服药中的人能喝“红汁”吗？ 摇摇源

摇摇不吃饭，只喝“红汁”会有更好的效果吗？ 摇摇缘

摇摇自己做的“红汁”比市售饮品好吗？ 摇摇缘

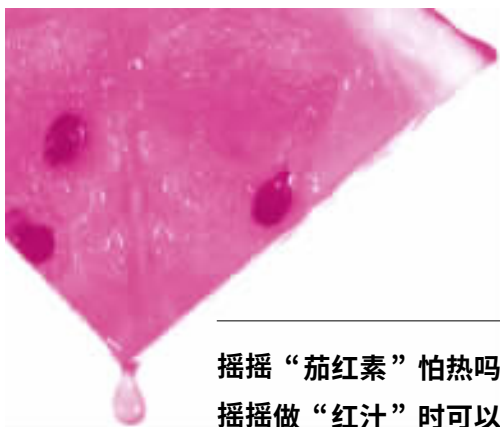
摇摇不每天喝就没有效果吗？ 摇摇远

摇摇生的蔬菜会破坏维生素 悦吗？ 摇摇苑

摇摇能够大量地制造“红汁”，再把它保存起来

吗？ 摇摇苑





摇摇“茄红素”怕热吗？[摇摇愿](#)

摇摇做“红汁”时可以加糖吗？[摇摇愿](#)

第四章摇摇饮用“红汁”改善、治好疾病的案例 [摇摇愿](#)

摇摇第一例摇摇减少了过高的中性脂肪（饮用番茄、胡萝卜、红甜椒打成的红汁） [摇摇愿](#)

摇摇第二例摇摇胶原病大幅度地减轻（饮用胡萝卜、紫色高丽菜、紫色番薯打成的红汁） [摇摇愿](#)

摇摇第三例摇摇改善了使用类固醇而肥胖的体质（饮用番茄、红甜椒打成的红汁） [摇摇愿](#)

摇摇第四例摇摇粗黑皮肤变得白皙（饮用番茄、苹果、红甜椒、牛蒡打成的红汁） [摇摇愿](#)

摇摇第五例摇摇消除了更年期的肥胖（饮用紫色葡萄、油菜、胡萝卜、红甜椒打成的红汁） [摇摇愿](#)

摇摇第六例摇摇大幅度地提高了肝功能（饮用番茄、

紫色高丽菜、紫色葡萄打成的红
汁) 轱辘

摇摇第七例摇高血压与中性脂肪值都下降 (饮用番
茄、胡萝卜、红甜椒、苹果、紫色高
丽菜打成的红汁) 轱辘

摇摇第八例摇改善了过低的体温 (饮用番茄打成的
红汁) 轱辘

摇摇第九例摇个月内瘦了 远千克 (饮用苹果、胡萝
卜、番茄打成的红汁) 轱辘

摇摇第十例摇我对紫外线不再过敏 (饮用樱桃、莴
苣、胡萝卜、红甜椒、番茄打成的红
汁) 轱辘

附录摇“红色蔬果”的最佳搭配 轱辘





第一章

何谓“红色蔬果”？

摇摇人类的身体由 **100兆** 个细胞所组成。如果能够长久维持细胞于无伤的状态，人体就能够轻易地活到 **120岁** 以上。

但是很遗憾的是，人类活到 **70岁** 左右时，体内荷尔蒙的平衡就会崩溃，使得体内的活性氧增加。

古时的欧洲就有一句话说：“番茄变红时，医生的面孔就会变成苍白色”，这一句话意味着“只要吃红熟的番茄就可以长久地维持健康，医生就没有收入而铁青着面孔”。

番茄含有丰富营养的事实，已经广为人知，其实番茄在红熟时才含有强力的抗氧化成分。换句话说，它还未红熟时并不含有抗氧化成分。

番茄惟有变成“红色”时，才含有强力的抗氧化成分。

“红”的色素有抑制活性氧的功能

人类的身体由 100 兆个细胞所组成。如果能够长久维持细胞于无伤的状态，人体就能够轻易地活到 120 岁以上。

但是很遗憾的是，人类活到 50 岁左右时，体内荷尔蒙的平衡就会崩溃，使得体内的活性氧增加。

活性氧的增加，再加上疲劳、压力、焦躁，以源

及外来的紫外线，体内的活性氧更会增多。由于活性氧会不断地伤害细胞，所以将引起文明病。

首先，活性氧会攻击细胞外膜的不饱和脂肪，使它们变成所谓“超氧化脂肪”的“锈”。

发生“锈”的细胞外膜会招来更多的“锈”，甚至会攻击细胞核的蛋白质（贮藏着遗传因子等的重要情报）。正因为如此，已经发生老化的细胞，将变化成癌细胞。

血液中的“锈”一旦增加，血管很容易阻塞，因为会伤及血管壁的细胞，因此很容易导致脑出血或者脑血栓。

而具有天然红色素的蔬果等食物，以及维生素 粤 维生素 悦 维生素 耘等的抗氧化维生素群，就能够控制体内的活性氧维持在一定的量，使它不会作怪。

“红色”为植物排除紫外线的自我防卫色

摇摇蔬果的天然色素大致上分成四大类：菠菜类的绿色为“叶绿素”，番茄类的红色为“茄红素”，南瓜类的黄色为“ β 原胡萝卜素”，葡萄类的紫色为“花色苷”。

这些天然的色素为植物自我防护用的色素，因为它可以阻断过多的紫外线。植物为了保护它们的果实，多元酚都集中于外皮与果实之间。

不过，自然的色素就好像把好几种颜色搅和成一种颜色一般，往往由复数的色素所形成。举一个例子来说，在我们看来，黄色的荷兰椒为鲜艳的黄色，其实它也含有红色的“茄红素”。反过来说，红色的荷兰椒也含有黄色的“ β 原胡萝卜素”。

远

“红色蔬果”能使肠道洁净,提高免疫力

抗氧化的作用，依色素的种类而有不同的特征。
同时，色素跟其他的成分也彼此有关联。

现在，我们就以番茄为例子详细地说明：

含有丰富红色素的“茄红素”能够减少体内
活性氧之量，避免它的氧化作用。

黄色色素的“ β 原胡萝卜素”能够使体内的
“锈”变成癌细胞的过程停止下来。

维生素 C 能够与侵入体内的活性氧结合，再
把它变成不同的物质。

由此不难知道番茄具有抗氧化的全程作用。

酸味来源的三羧酸（柠檬酸）能提高消化液
的分泌，增进食欲。所以在紫外线很强的夏天，多
吃红熟的番茄，可以增强体力，抵抗疾病的入侵。

蔬果不止含有很多抗氧化物质而已，亦含有很
丰富的食物纤维，所以能够刺激大肠，把体内不要
物排出体外。

的废物排泄到体外。

只要保持肠道的洁净就不难提高免疫力。

最近，有红米、红南瓜等“红色的食物”上市，使食材变得更丰富。只要我们看到红色的食物时，就会食欲大动。由此可见，红色食物是元气的泉源。

第一节摇“红色蔬果”有哪几种？

使用于制造“红汁”的蔬菜、水果大约有八九种。它们各有独特的药效范围。

以下将介绍它们的药效、营养素的含量以及选择法。

愿