

《喝出瘦和美》

图书基本信息

书名：《喝出瘦和美》

13位ISBN编号：978712122321X

出版时间：2014-5-1

作者：杨新玲

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《喝出瘦和美》

内容概要

编辑推荐

1.书中首次提出了喝蔬果汁也要看时间，餐前、餐后改如何选择，书中都会一一为您解答。2.喝蔬果汁也要对症饮用，通过3分钟自我检测算出体质、肤质，选对蔬果汁，效果加倍。3.书中特别增加蔬果食用宜忌，配对食物，远离误食雷区，营养才能满分

内容推荐

瘦身养颜并非节食挨饿就能达到效果，喝对蔬果汁也能瘦得健康、美丽动人。书中作者利用“五色蔬果”的营养概念，研制了70道纤体美肌的鲜榨蔬果汁，并以“算出体质”、“挑对饮用时间”为方法，让大家了解自己的体质属性，从而搭配正确的蔬果汁饮用，以清除体内毒素，加强循环代谢，达到轻松瘦身、美肌养颜的功效，为自己打造一个乐活健康的生活。

《喝出瘦和美》

作者简介

作者简介

杨新玲：台湾大学医学院生化所博士、台湾大学农学院农化所营养组硕士。现任中国医药大学（台湾）营养学教授。畅销作品有《远离三高很简单》、《吃对颜色才健康！五色蔬果饮食养生全书》

书籍目录

前言

自制SUPER蔬果汁，健康瘦身又养颜

喝对时间，美颜纤体特效佳

制作有秘诀，瘦身美白蔬果汁功效大跃进

用对制作工具，蔬果汁功效满点！

不可不知！10大健康养颜全方位蔬果圣品

Part 1 纤细苗条，从喝对蔬果汁开始！

选对时间喝蔬果汁，打击「顽固肉肉」！

甩肥肉，先「算」出肥胖体质！

代谢不良肥胖型

Menu01窈窕美人健美饮

热量：153kcal

Menu02柠柳香瓜活力饮

热量：94kcal

Menu03纤体香瓜优酪

热量：115kcal

Menu04雪颜桃柠香瓜汁

热量：96kcal

Menu05香柠桃苹纤体饮

热量：93kcal

Menu06粉红佳人柠檬饮

热量：42.5kcal

Menu07香芒柠檬舒活饮

热量：66.5kcal

Menu08甜柿胡萝卜蜜

热量：75.3kcal

Menu09柠芹排毒活力汁

热量：46kcal

Menu10紫萝缤纷健体饮

水肿肥胖型

Menu11酪梨蜜桃香奶汁

热量：90kcal

Menu12轻夏莓凤葡萄柚汁

热量：75kcal

Menu13轻体粉红佳人饮

热量：128kcal

Menu14西瓜柠檬漾

热量：76.8kcal

Menu15葡芋优活饮

热量：93.5kcal

Menu16美体香蕉苹果奶昔

热量：128kcal

Menu17冬瓜苹果轻体蜜

热量：66.6kcal

Menu18姜汁冬瓜香蜜饮

热量：71kcal

Menu19夏日苹凤消暑汁

热量：78kcal

Menu20瓜皮香蕉冰沙蜜
赘肉结实难减型

Menu21低卡苦瓜蜜姜汁
热量：17kcal

Menu22香甜木瓜奶蜜汁
热量：123.6kcal

Menu23消脂萝梨汁
热量：83kcal

Menu24香甜瓜香奶昔
热量：172kcal

Menu25番茄牛奶蜜
热量：29kcal

Menu26山药苹果酸奶
热量：296kcal

Menu27白菊凤梨鲜奶蜜
热量：58.7kcal

Menu28消疲减脂葡芹酸奶
热量：119.8kcal

Menu29双果消脂健美饮
热量：76.3kcal

Menu30番茄纤蔬果汁
肥肉松软多多型

Menu31粉苹石榴苹果汁
热量：137kcal

Menu32苹果蕉梨瘦身饮
热量：147kcal

Menu33葡萄生菜减脂饮
热量：62kcal

Menu34酸甜苹柠饮
热量：43kcal

Menu35青梅果芹爽口饮
热量：100kcal

Menu36李子蛋蜜瘦身奶
热量：73kcal

Menu37草莓妹妹纤体饮
热量：89kcal

Menu38苦甜纤体瘦身汁
热量：73kcal

Menu39消暑芒果飘雪饮
热量：32kcal

Menu40苹果绿茶酸奶
热量：113.9kcal

Part 2 净白、抗老、水嫩，蔬果汁让你由里美到外
拥有“白纸肌”，落实驱黑行动

不败素颜，美容营养素大公开
保养前，先Check肤质属性

肤色不均多斑型

Menu41亮肤五色蔬果汁

热量：65.4kcal

Menu42美白丰胸枇杷蜜

热量：144.5kcal

Menu43莓柳鲜奶亮肤蜜

热量：147kcal

Menu44白皙亮颜番茄乳酪

热量：181kcal

Menu45苹果珍珠鲜奶饮

热量：300kcal

Menu46活力润肤蔬果汁

热量：136kcal

Menu47亮肌芦荟柠檬汁

热量：130kcal

Menu48酸甜西芹凤梨汁

热量：170kcal

Menu49凤梨柠檬润肤饮

热量：100kcal

Menu50杨桃牛奶香蕉蜜

热量：280kcal

肌肤老化细纹型

Menu51莓柳活肤抹茶饮

热量：87kcal

Menu52草莓果菜汁

热量：66.6kcal

Menu53苹果柠檬爽瓜饮

热量：199.3kcal

Menu54木瓜麦片奶昔

热量：70.2kcal

Menu55翠绿甜椒蔬果汁

热量：136.7kcal

Menu56双瓜蜂蜜美肌饮

热量：46kcal

Menu57燃脂美肌蔬菜汤

热量：48kcal

Menu58酪梨木瓜柠檬汁

热量：202kcal

Menu59柠檬牛蒡柚子汁

热量：168kcal

Menu60青春永驻莓苏汁

肌肤干燥

缺水型

Menu61草莓蜜桃凤梨汁

热量：77kcal

Menu62香甜双瓜奶昔

热量：87.8kcal

Menu63沁凉苹果薄荷美肌饮

热量：160kcal

Menu64嫩肤乳酸菌饮品

热量：165kcal

《喝出瘦和美》

Menu65桂圆芦荟冰糖露

热量：140.65kcal

Menu66黄橙绿意乳酪

热量：131.2kcal

Menu67亮颜山楂柠檬梅汁

热量：100kcal

Menu68草莓蒲公英汁

热量：97.3kcal

Menu69金黄南瓜萝橘奶

热量：185kcal

Menu70萝卜豆浆蜜汁

热量：111.4kcal

精彩短评

1、减肥

1、出于口味方面的考量，这类饮品本来就应该“果汁”为主，“蔬汁”为辅的。也还记得前些年，“果汁”和“蔬汁”泰半是分开叫的，就算有混着说的，也都是‘果’在‘蔬’前。再后来，貌似一下子铺天盖地，到处都是蔬果汁的概念了。对了，这个词应该是个舶来品，从欧美那边远渡重洋的飘过来的。只是，我还是习惯说成是果蔬汁。我是不大喝果蔬汁的，水果倒是吃的不少，更爱吃火龙果或者西瓜香蕉之类的懒人水果。夏天的时候，如果家里的西瓜有富余，喜欢直接切下来小半个，用勺子慢慢挖着吃。我家因为宗教需要的关系，水果的存量从来不少。话说，很难理解那些泛信徒，见庙拜庙见寺唱经的还没啥，我出去旅游的时候也差不多是这样。但是，家里分别供了佛教道教大仙儿堂子等等不同的神灵是要闹哪样，真心摔了() ！当然，现在是没办法了，今年本地闹旱灾，政府敢打催雨弹也不见下雨，蒸笼天都快把人蒸熟了。也不太敢狠用空调，因为室内外温差、湿度过大，怕中暑。吹风扇，担心风湿。说到底，还是只能上冷饮……汽水、雪糕之类的含糖量太高，正在减肥，忌口。不得已，转而将目光瞄向了果蔬汁。其实，我对于此书中林林总总的功能性蔬果汁并无兴趣，我只会关心果蔬汁入口的口味如何。市面上这类自制蔬果汁的书看的不少了，几乎都在打着减肥瘦身、排毒养颜、祛皱淡斑、美白补水的名目，有不少甚至是吹嘘能够延缓人体衰老什么的有益人体健康分不开的旗号。当然，这些我是都不信的。我所在乎的，只有该种饮品具体的口味，至于说这种饮品是否能有什么奇效……呵呵，在我来看，这就跟只要每日三餐饮食规律、注意营养均衡，就肯定能身体健康延年益寿一样的无聊。当然，不是说这话有根本性的问题，但是问题是，有几个是能够天长日久的坚持下来的？以现代人的生活节奏而言，做到这些很容易吗？说起那个果蔬汁的疗效，试想一下，比如说减肥，如果人每天把自己食用的食物的三分之一或者更多到三分之二，换成液态，达到了变相节食的目的，肯定会减重的；而美白，连外用的护肤品也很难真正起到美白的作用，时下市面上所谓的美白都是通过补水来提亮肤色，来间接达到不黄就是白的效果；再有什么抗衰老能有益身体健康什么的，蔬果汁不就是生食那类的东西吗，少吃精制的食物，本来就是对身体有益的行为，更别提这种变相补水，对身体的益处了。当然，仔细看了这本书后，感觉蔬果汁原来也没有我想象中那么麻烦。只要家里有榨汁机或者食物料理机就很简单。至于那个，【独创蔬果汁三大饮用创举！喝对时间+搭配体质+选对蔬果汁=健康身体、轻盈体态、逆龄美肌】什么的，用不着太当真。或许，从总结方面作者可能是最早将这三条全部整合到了一起的，但即使是我这样不大关注蔬果汁的人，也早在其它的减肥、保健类书籍里看过一样的内容，只是不是三条在一起罢了。PS.看完了书，还是感觉，要喝的话我也只会喝纯汁原味的，既不会往里面加糖，也不用加什么蜂蜜。所以，也就更在意入口的味道如何，但遗憾的是此书在这点上依旧不能尽如人意，更关注的只是那些功能性的方面，而非是口味如何。口味不好的话，就像是苦瓜，都说多吃苦瓜好，但是有多少喜欢吃的。就算是为了推广，也别光注意蔬果汁的外形是否漂亮，还是多关注关注口味如何吧。反正，人生苦短，总不能为了能够多活多久就处处为难、勉强自己吧。

《喝出瘦和美》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com