

《不生病的蔬果汁飲法》

图书基本信息

书名：《不生病的蔬果汁飲法》

13位ISBN编号：9789576636721

10位ISBN编号：9576636728

出版社：文經社

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

《不生病的蔬果汁飲法》

內容概要

照顧自己及家人的健康，你家也該有一本大家都知道要多吃蔬果，但是到底要吃多少才夠？但是為什麼不直接吃就好，要打成蔬果汁來飲用呢？打成蔬果汁後，蔬果的養分還在嗎？蔬菜、水果不是屬於寒性的嗎？喝了會不會讓體質更虛寒？應該怎麼搭配才好？政府推廣「天天五蔬果」的健康概念，是指每人每天至少要吃五種不同的蔬菜、水果，每份100公克，但很多外食族一天之中無法均衡攝取這麼多的蔬果，還有像是牙齒不好的老人家、生病的人或是小嬰兒，都無法一次吃大量蔬果，這時候打成蔬果汁飲用就很方便了，不但是可以補充鈣、鐵、膳食纖維等各種均衡營養素，還能消除疲勞、改善皮膚暗沉、預防三高.....等問題。只是蔬果多屬寒性，必須要懂得搭配，這本書裡詳列了蔬菜水果的屬性，讓你懂得如何選擇，而打果汁的時候也可以加入三寶粉(大豆卵磷脂、啤酒酵母和小麥胚芽)、五穀粉(芝麻、花生、黑豆等)或是使用一些根莖類蔬菜，都可以把寒性的蔬果汁轉為熱性，更為溫補養生。蔬果汁也不是喝越多越好，有些蔬果汁必須喝三天，停一天，有些則必須連喝六天，停一天；還有一些食用上的禁忌，像是正在吃心血管疾病的人，不能喝含有葡萄柚的果汁、有腎臟問題的人則不能喝番茄汁和胡蘿蔔汁(因為鉀含量過高)、糖尿病及癌症患者不能添加糖蜜、蜂蜜等，這些都是你該知道的事，讓歐陽英老師在本書中，慢慢告訴你。【本書特色】以前沒人告訴你，現在歐陽英老師教你蔬果汁要對症飲！ 對症50個症狀：針對50個常見症狀及疾病，各教你2個蔬果汁的飲用法，包含製作方法、飲用時機及蔬果汁效用。 100%天然素材：使用香蕉、葡萄柚、檸檬、西瓜、蘋果等水果，以及菠菜、胡蘿蔔、高麗菜等蔬菜，做出天然好喝的蔬果汁，讓你每天喝沒有負擔。 針對不同體質的人量身打造：不管你的體質是實性、虛性，還是熱性、寒性，附上測驗卷讓你了解自己的體質，再針對你的體質去選擇蔬果汁。 圖文步驟清楚：一圖一文詳細圖解，由淺入深，一圖一文的帶著你製作，就算是新手也能輕鬆上手。 媒合素材豐富：運用了當季水果、當季蔬菜、蜂蜜、五穀等各種隨手可得的素材，讓蔬果汁營養更豐富完美，口感也更好。 本書告訴你：?蔬果汁營養不流失的訣竅?蔬果汁的對症飲法?將蔬果汁寒性轉為熱性的技巧?蔬果搭配的技巧?蔬果汁的飲食禁忌

《不生病的蔬果汁飲法》

作者簡介

歐陽英生機飲食的傳道者。擁有大陸1級的營養師執照。具有近30年以上的食療臨床輔導經驗。是華人中研究自然飲食法的佼佼者，也成功地讓許多三高人士恢復健康。相關著作已達40餘本，其主持的「歐陽生機飲食研究中心」更是全球華人首創的食療推廣機構。透過個別輔導、對症調養的食療設計，以全日制的食療方式照顧癌症病人及各種疑難雜症病患，增強其自癒力。經歷**中國醫藥研究所 養生植物應用班教師 士林社區大學 生機飲食講師 文化大學推廣教育中心 生機療法講師 老人社會大學 生機飲食講師 中華民國天然保健協會 常務理事 小麥草苜蓿芽推廣中心 負責人 安口果菜汁斷食營 主持人 安口生機飲食供應中心 負責人 歐陽生機飲食研究中心 主持人 食療住宿中心 主持人

《不生病的蔬果汁飲法》

書籍目錄

自序 用蔬果汁來照顧全家人健康吧!Part1 美顏、豐胸、消小腹，對症調理不生病，蔬果汁統統做得到
每天一杯蔬果汁，百病不來找。蔬果汁的驚人功效1、補充你缺乏的維生素2、防止鈣質、鐵質不足
症3、「鹼」回你的健康4、消除疲勞、頭好壯壯5、改善皮膚粗糙、黯沉6、杜絕慢性病及三高問題7
、蔬果汁是減重最佳飲料。蔬果汁把握製作訣竅1、嚴選天然又新鮮的材料2、選用當令、當地蔬果3
、利用將丟棄的外葉4、材料必須清洗乾淨5、少用澀味的材料6、避免加入人工調味品7、儘量製作
綜合果汁。蔬果汁這樣喝才聰明 1、現打現喝2、轉換蔬果汁的寒性為熱性3、盡量選用有機蔬果 4、蔬
果搭配有常識5、蔬果飲用有學問6、蔬果汁的飲食禁忌。蔬果汁精力湯給你每日元氣 蔬菜、水果---絕
對乾淨清洗法 蔬菜、水果---營養必勝保存法Part2 喚醒身體自癒力的神奇蔬果汁1. 對應症狀---偏頭痛
糖蜜鳳梨蘋果汁三寶胡蘿蔔汁 2. 對應症狀---失眠蓮藕原汁水梨蘋果汁 3. 對應症狀---便秘 白蘿蔔消化
汁青椒花椰檸檬汁4. 對應症狀---高血糖柚子番石榴汁 淨血蔬果汁 5. 對應症狀---高血壓五汁飲馬鈴薯
蘋果汁 6. 對應症狀---高血脂牛蒡鳳梨汁西洋芹百香果汁 7. 對應症狀---抵抗力弱 抗癌綜合果汁 鳳梨蘋
果汁 8. 對應症狀---體力不佳卵磷脂薯果汁 甘蔗葡萄汁 9. 對應症狀---乾眼症、眼睛疲勞紅椒奇異果汁
菊苣胡蘿蔔蘋果汁 10. 對應症狀--火氣大、焦慮西瓜果菜汁 蘆筍苦瓜汁 11. 對應症狀---壓力大、緊張檸
檬蓮藕蜜汁金針菜瓜梨汁 12. 對應症狀---防癌抗病-高C果汁 明日葉蘋果汁 13. 對應症狀---鼻子過敏胡
蘿蔔葡萄汁 番石榴原汁 14. 對應症狀---皮膚過敏左手香抗敏果汁魚腥草木瓜葡萄汁 15. 對應症狀---腰
痛、閃到腰橘子芒果汁 艾草蘋果汁16. 對應症狀---肩頸痠痛胡蘿蔔蘋果汁 胡蘿蔔洋蔥蘋果汁17. 對應症
狀---胃潰瘍、十二指腸潰瘍蘆筍綜合果菜汁馬鈴薯蘋果汁 18. 對應症狀---咳嗽楊桃鳳梨汁蓮藕水梨汁
19. 對應症狀---發燒高C果汁 西瓜番茄汁20. 對應症狀---手腳冰冷生薑胡蘿蔔汁甘蔗葡萄汁 21. 對應症
狀---不孕症南瓜蜜汁 百香果婦寶湯 22. 對應症狀---痔瘡香蕉鳳梨汁牛蒡鳳梨汁23. 對應症狀---遺精、
陽痿榴槤芝麻芒果奶 南瓜蜜汁 24. 對應症狀---打鼾柚子番石榴汁洋蔥果菜汁25. 對應症狀---頻尿葡萄原
汁紫蘇梅鳳梨蘋果汁 小標：蔬果汁的神奇自癒力(實證1) 蔬果汁讓肩頸痠痛不見了!(實證2) 體重一降
，三高也不高了!Part3 一天一杯，效果勝過微整形 26. 對應症狀---水腫-西瓜果菜汁 荸薺西瓜汁27. 對
應症狀---全身型肥胖五汁飲牛蒡鳳梨汁28. 對應症狀---小腹婆蘆筍綜合果菜汁鳳梨醋水29. 對應症狀---
皮膚粗糙葡萄奇異果泥牛蒡鳳梨蘋果汁30. 對應症狀---胸部下垂胡蘿蔔蜂王漿蘋果汁洋蔥果菜汁31. 對
應症狀---脂肪型或便秘型肥胖木瓜優酪乳雙瓜水梨汁 32. 對應症狀---皮膚黯沉高酵綜合果汁魚腥草柳
橙汁 33. 對應症狀---黑眼圈鳳梨蘋果汁淨血蔬果汁34. 對應症狀---雀斑、皺紋 魚腥草鳳梨汁糖蜜檸檬
水35. 對應症狀---少年白、髮質不佳 淨血蔬果汁高苜蓿何首烏果菜汁小標：蔬果汁的神奇美容力(實證1)
瘦下來的感覺真好!(實證2) 蔬果汁是我的健康和美容守護神!Part4 為全家人量身打造的對症飲
品36.對應症狀---長不高、發育不良高鈣優酪乳糖蜜葡萄汁37. 對應症狀---活化腦力 菊花糖蜜水三寶胡
蘿蔔汁38. 對應症狀---近視枸杞胡蘿蔔汁火龍果明目汁39. 對應症狀---青春痘五汁飲淨血蔬果汁40. 對應
症狀---生理痛 三合一蜂王漿艾草木瓜葡萄汁41. 對應症狀---胸部發育不良木瓜優酪乳奇異果豐胸優
格42. 對應症狀--記憶力衰退苜蓿芽營養果汁酪梨高鈣飲料43.對應症狀---兒童肥胖 番茄低卡果汁檸檬
醋水44. 對應症狀---老人斑 五汁飲水梨祛斑汁45. 對應症狀--五十肩苜蓿芽鳳梨汁苜蓿芽五汁飲46.對應
症狀-易疲勞、嗜睡水果優酪乳淨血蔬果汁47. 對應症狀—淺眠、不易入睡 洋蔥紅葡萄酒牧草鳳梨汁48.
對應症狀--食慾不振左手香柳橙汁木瓜優酪乳49.對應症狀--尿液涓滴明日葉蘋果汁苜蓿芽五汁飲50.對
應症狀—更年期不適木瓜山藥豆漿菠菜胡蘿蔔汁小標：蔬果汁的神奇療癒力 --(實證1) 豆漿改善更年期
暴躁脾氣!(實證2) 更年期掰掰，迎想美好人生!

《不生病的蔬果汁飲法》

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