

《激活》

图书基本信息

书名：《激活》

13位ISBN编号：9787501952885

10位ISBN编号：7501952884

出版时间：2006-3

出版社：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：64

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

《激活》

内容概要

天然果蔬汁能为人体提供水分和可转化为能量的碳水化合物以及其他有价值的营养素，因此非常适宜运动者饮用。天然果蔬汁富含大量维生素和矿物质，不含任何甜味剂、防腐剂和化学添加剂，配制简单易行。这些优点使得天然果蔬汁成为广受运动者青睐的饮品，能够在运动之前、运动过程中以及运动结束后(这时运动者对固体食物可能毫无胃口)为人体提供至关重要的营养素。

本书推荐的果蔬汁是特选搭配的、可激活身体能量的最优质的运动饮料。它富含多种天然营养素及水分和电解质，易于吸收，且不含任何化学添加剂，非常适宜运动者饮用。

书籍目录

绪言不同运动的营养需求 有氧运动 耐力运动 低强度运动 超能量运动 一般性健身运动运动与饮食 运动之前 运动过程中 运动结束后49种运动果蔬汁配方及做法 胡萝卜柚汁 菠萝梨汁 苹果黑莓汁 橙味杏汁 橙味越橘芒果汁 菠萝柚汁 草莓猕猴桃汁 橙味苹果梨汁 草莓苹果桃汁 水田芥梨汁 葡萄猕猴桃汁 酸奶杏汁 苹果李子汁 奶味香蕉汁 芹菜红椒番茄汁 橙味香蕉草莓汁 菠萝苹果甜瓜汁 鳄梨香蕉汁 酸橙芒果菠萝汁 橙味胡萝卜苹果汁 杏仁香蕉汁 葡萄甜瓜汁 树莓橙汁 豆奶浆果汁 酸奶桃橙汁 西瓜树莓汁 西瓜橙汁 菠菜萝卜番茄汁 肉桂梅干苹果汁 薄荷黄瓜汁 杏干菠萝汁 青柠芹菜番茄汁 芹菜苹果苜蓿汁 黑莓葡萄汁 葡萄李子汁 酸奶越橘芒果汁 生姜萝卜苹果汁 甜瓜猕猴桃葡萄汁 橙味芒果草莓汁 苹果萝卜甜菜汁 酸奶香蕉芒果汁 草莓醋栗橙汁 猕猴桃西瓜汁 芒果香蕉汁 胡萝卜猕猴桃汁 草莓菠萝汁 猕猴桃梨汁 酸奶干果汁制作运动果蔬汁的最佳原料

精彩短评

1、运动过程中，人体对水分和碳水化合物的需求量很大，且碳水化合物的体积小、纤维含量少时才容易被人体吸收。果蔬汁是最适宜不过的，因为果蔬汁不仅能提供水分和碳水化合物，而且纤维含量还很低。同时果蔬汁为无暇用餐或者运动时不想吃太多食物的运动者提供了方便——果蔬汁饮用迅速，而且胃所承受的负担轻。本书推荐的果蔬汁是特选搭配的、可激活身体能量的最优质的运动饮料。它富含多种天然营养素及水分和电解质，易于吸收，且不含任何化学添加剂，非常适宜运动者饮用。

《激活》

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