

<<我爱果汁!>>

图书基本信息

书名：<<我爱果汁!>>

13位ISBN编号：9787530459607

10位ISBN编号：7530459600

出版时间：2012-9

出版时间：北京科学技术出版社

作者：萨拉·欧文

页数：119

译者：何文

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我爱果汁!>>

### 内容概要

感觉自己臃肿发胀、疲倦乏力？  
觉得时光正在把你吞噬掉？

简简单单的一杯果汁或许可以轻松解决你的问题。

营养多汁的食材将以果汁和奶昔的形式给你健康的关怀：排除毒素、补充能量、提升免疫力、放松身心、甚至可以减重纤体、有效驻颜。

这本书将带给你世界上最棒的果汁，包含了从普通的苹果、橙子到来自异域的枸杞和石榴。

无论尝试的是抗氧化防衰老的苹果黑加仑巴西莓果汁还是便于减压香蕉椰汁柠檬香草冰沙，你都会享受到果汁带来的前所未有的新鲜体验和诱人功效。

每一种特别的果汁都配有相应的健康贴士和搭配秘方。

## <<我爱果汁!>>

### 作者简介

萨拉·欧文是一名健康专家，为英国多家女性杂志撰写专栏，包括《星期日泰晤士报》、《全球女性&家庭》、《轻松家居》等。  
另外，她还是《心理》杂志的健康保健专家。

<<我爱果汁!>>

书籍目录

排毒佳品  
瘦身佳品  
高能佳品  
减压佳品  
美容佳品  
肠胃佳品  
免疫佳品  
健脑&心情佳品  
疾病治疗指南  
词汇表

## &lt;&lt;我爱果汁!&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胡萝卜黄瓜橄榄罗勒混合汁美味又营养，让每一个细胞喝饱这道营养之水，恢复年轻活力。

研究表明，饮食习惯和生活习惯严重地影响肌肤的质量。

毒素、高糖食品、饱和脂肪、烟、车辆尾气和在太阳下的暴晒都可能导致毛孔堵塞、肌肤提前老化。但是，适当的营养可以帮助弥补这些肌肤的损害，甚至完全修复肌肤。

胡萝卜：众所周知，胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素。

把胡萝卜榨成汁，其中的β-胡萝卜素会更易被人体吸收。

β-胡萝卜素能够延缓衰老，能够保持肌肤的洁净和健康。

黄瓜：极好的硅摄取源，因此常用来改善肤质。

硅是保证结缔组织健康的重要元素。

黄瓜的高含水量使它成为一个天然的补水佳品，水分对于皮肤的光泽度也是非常重要的。

橄榄：胶原蛋白是肌肉和结缔组织的“粘连剂”，它需要铜元素，而橄榄中恰恰含有了大量的铜。

橄榄还含有维生素E，能够延长细胞的生命周期，对抗例如湿疹、晒伤和疤痕等肌肤问题。

罗勒：罗勒这种草本植物富含锰，锰是健康皮肤、骨骼和软骨所需要的元素。

通常，人们将罗勒定位为能够促进血液循环、帮助肌肤恢复年轻光泽的良品。

巧用妙招 如果买来的胡萝卜带有绿色的头部，那么在储存之前，要去掉绿色的头部，因为它们会吸收根部的水分，使胡萝卜容易变蔫。

要将胡萝卜和苹果、李子、土豆等其他会释放乙烯气体的水果或者蔬菜分开储存，因为乙烯会让胡萝卜产生一种苦味。

没有打蜡的黄瓜不要去皮，打蜡的黄瓜要去皮。

没有打蜡的黄瓜较易失去水分，所以要用保鲜膜紧紧地包起来储存。

要使橄榄的核容易去掉，可以先用刀背轻压橄榄，然后切开果肉，用手指将里面的核取出。

胡萝卜芦笋柠檬香草混合汁 富含能够使肌肤焕发活力的营养成分。

胡萝卜中所含的抗氧化成分对健康的血液细胞和美丽的肌肤至关重要。

芦笋是几种为数不多的含有能够保持年轻的维生素E的蔬菜之一。

柠檬香草是泰国菜中经常使用的调料，它也经常会被用来对付痤疮和肥胖等问题。

服用柠檬香草能够起到帮助淋巴解毒、生成结缔组织和紧致肌肤的功效。

<<我爱果汁!>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>