

<<蔬果汁对症自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<蔬果汁对症自然疗法>>

13位ISBN编号：9787811204568

10位ISBN编号：7811204568

出版时间：2009-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：生活品味编辑部 编

页数：179

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>

<<蔬果汁对症自然疗法>>

内容概要

本书共分为六个单元，依照不同人群分类，首先是“上班族舒压活力汁”，以现代上班族常会遭遇的疾病为例，如受到忧郁、失眠、焦虑等症状困扰时，如何运用蔬果汁来进行改善。

除此之外，还有让银发族拥有高品质老年生活的健康长寿汁，爱美族变美的漂亮窈窕汁以及为病症族定制的适当解除病痛的蔬果配方，告诉你生病时除了配合医生的治疗之外，还可运用适当的饮食达到自我调养的目的。

最后还有蔬果的颜色密码，告诉你大自然创造出五颜六色的蔬菜、水果都有它的含义，教你从颜色来解读蔬果的营养价值。

<<蔬果汁对症自然疗法>>

书籍目录

推荐序一 天天五蔬果，疾病远离我 推荐序二 吃对蔬果，为健康加分 推荐序三 蔬果是最佳的健康食品 推荐序四 提升吃的品质关键在蔬果 第一篇 蔬果对症的秘密 天然蔬果才是保健良药 饮用蔬果汁的六大好处 探究蔬果的“四性”、“五味” 了解体质，吃对蔬果 四种体质最适合的蔬果汁 庄雅惠中医师对症蔬果食疗 聪明饮用蔬果汁的十大要诀 处理蔬果的四大窍门 制作蔬果汁的四大要诀 蔬果汁美味的四大技巧 操作方便的辅助工具 增添风味的辅助食材 第二篇 上班族舒压活力汁 提升活力十大蔬果排行榜 压力大 猕猴桃蔬菜汁、橘子蜜汁 疲劳 李子鲜奶乳、葡萄圆白菜汁 焦虑 木瓜菠萝汁、小白菜苹果奶汁 失眠 草莓乳果汁、芹菜汁 易怒 苹果西柚汁、菠萝柠檬汁 忧郁症 柠檬酸奶汁、橘子芒果汁 记性差 草莓菠萝汁、莴苣蔬果汁 脑力退化 活力蔬果汁、西柚柳橙苹果汁 元气不足 葡萄香蕉汁、酪梨牛奶汁 抵抗力差 菠菜汁、红黄甜椒汁 感冒 橘子苹果胡萝卜汁、柳橙香蕉酸奶汁 发烧、咳嗽 雪梨苹果汁、杨桃菠萝汁 中暑 莲藕柳橙苹果汁、苹果苦瓜鲜奶汁 眼睛酸涩 胡萝卜苹果汁、胡萝卜小黄瓜汁 口臭 百香果多多汁、金橘橘子汁 口干舌燥 西瓜菠萝汁、哈密瓜菠萝汁 食欲不振 芒果香蕉椰奶汁、菠萝鲜奶汁 消化不良 哈密瓜酸奶汁、猕猴桃可尔必思 肠胃吸收差 李子酸奶汁、西柚菠萝汁 肠道老化 木瓜圆白菜鲜奶汁、雪梨酸奶汁 手脚冰冷 葡萄鲜奶汁、苹果菠菜汁 泌尿道感染 蔓越莓汁、橘子柳橙汁 便秘 火龙果汁、西柚苹果汁 痔疮 苹果泥、西瓜葡萄汁 第三篇 银发族健康长寿汁 有助延年益寿十大蔬果排行 细胞老化 活力番茄蔬菜汁、净血黑豆汁 更年期 木瓜豆浆汁、苹果油菜汁 骨质疏松 橘子牛奶汁、双果酸奶汁 蛀牙及牙龈炎 健康橘莠雪梨汁、草莓西柚汁 心脏病 菠菜荔枝汁、绿芦笋芹菜汁 血管硬化 综合四果汁、生菜芦笋汁 胆固醇过高 苹果番茄汁、青椒西柚汁 肝病 葡萄酸奶汁、综合蔬果汁 肿瘤 莴苣水果汁、芒果椰奶汁 癌症 抗癌养生汁、番茄汁 第四篇 爱美族漂亮窈窕汁 变美丽十大蔬果排行榜 肌肤暗沉 蜜桃汁、西柚蔬菜汁 肌肤干燥 猕猴桃蜂蜜汁、猕猴桃西兰花菠萝汁 气色差 柳橙柠檬汁、红白蔬菜汁 肌肤老化 五蔬果汁、南瓜牛奶果菜汁 皮肤过敏 苹果胡萝卜牛奶汁、猕猴桃酸奶汁 头发干燥 白菜柿子汁、芝麻鲜奶汁 胸部平坦 木瓜牛奶汁、洋葱果菜汁 水肿 西瓜菠萝鲜奶汁、小黄瓜蔬果汁 肥胖 低脂水果汁、鲜果鲜菜汁 毒素囤积 芦笋苦瓜汁、茼蒿圆白菜菠萝汁 转骨 菠萝百香果汁、香瓜鲜奶汁 痛经 苹果菠萝老姜汁、樱桃枸杞桂圆汁 贫血 红葡萄汁、胡萝卜蔬果汁 产后调养 葡萄苹果汁、草莓牛奶汁 第五篇 病症族调养元气汁 有助疾病治疗十大蔬果排行榜 气喘 综合蔬果汁、柳橙汁 心血管疾病 杏仁燕麦鲜奶汁、芭乐梅子汁 高血压 芭乐多多饮、芹菜菠萝鲜奶汁 消化性溃疡 花菜汁、圆白菜蔬果汁 肝炎 石莲芦荟汁、番茄圆白菜甘蔗汁 肾脏病 西瓜汁、西瓜小黄瓜汁 糖尿病 芹菜番茄汁、芭乐芹菜汁 痛风 圆白菜胡萝卜苹果汁、芹菜蔬果汁 癌病变 精力汤、综合蔬果汁 神经衰弱 甘蔗汁、香蕉牛奶汁 第六篇 七色蔬果的保健密码 开启七色蔬果的颜色密码 绿色蔬果密码 香瓜豆奶汁、香瓜蔬果汁 酪梨香瓜汁、芹菜菠萝汁 芹菜香瓜汁 菠菜水果汁、菠菜果菜汁 白色蔬果密码 荔枝柠檬汁、荔枝芭乐汁 雪梨菠萝养乐多汁、清爽芦荟汁 紫色蔬果密码 樱桃芹菜汁 水果酸奶汁、葡萄柳橙汁 火龙果菠萝汁 红色蔬果密码 草莓柳橙菠萝汁、番茄柠檬汁 番茄酸奶汁 西瓜酸奶汁、西柚番茄汁 黑色蔬果密码 橘色蔬果密码 胡萝卜芭乐汁、胡萝卜菠萝番茄汁 木瓜柳橙鲜奶汁 黄色蔬果密码 芒果苹果香蕉汁、菠萝圆白菜苹果汁 柳橙苹果汁

<<蔬果汁对症自然疗法>>

章节摘录

插图：

<<蔬果汁对症自然疗法>>

编辑推荐

现在，有了《蔬果汁对症自然疗法》，只要准备一些最常见的蔬菜、水果，再加几件辅助工具，你就可以自己动手制作既营养又美味的蔬果汁啦！

神奇的蔬果汁，天然蔬果才是保健良药，饮用蔬果汁的六大好处，探究蔬果的“四性”、“五味”，四种体质最适合的蔬果汁，蔬果汁巧制作，处理蔬果的四大窍门，制作蔬果汁的四大要诀，蔬果汁美味的四大技巧。

每天喝新鲜蔬果汁，维持血液酸碱平衡，补充三餐不足的营养素。

三十几类最熟悉的水果，二十几种最常见的蔬菜，蔬菜+水果 = 100种美味健康蔬果汁。

针对上班族、银发族、爱美族、病症族等不同族群，提供对症治疗的营养蔬果汁，加上专业医师的温馨叮咛，定会让你吃出健康、吃出美丽。

现代人习惯大鱼大肉，每日摄取的蔬菜、水果明显不足，长时间下来，各种慢性病就会找上身。

含有丰富纤维质、维生素及矿物质的蔬菜、水果，有助于预防疾病、强身健体、养颜美容。

<<蔬果汁对症自然疗法>>

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