

<<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789575268633

10位ISBN编号：9575268636

出版时间：2009

出版公司：三悅文化圖書事業有限公司

作者：蒲原聖可

页数：160

译者：郭玉梅

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>

## <<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

### 內容概要

依照各種常見症狀，調配相應的具有療效的果汁。

打破市售濃縮蔬果汁可補足一天營養的迷思，強調「新鮮現打的最好」！

本書監修為醫學博士，為您詳細解說各種食材的營養成份與功效。

一共有350道配方，內容相當豐富，而且食材簡單，容易取得。

現打的最好！

只有真蔬果才能帶來真健康！

想要從日常三餐攝取到身體所需的各種營養的話，通常必須仔細考慮三餐的菜單組合，才能夠充分攝取到均衡的營養。

最值得推薦的方法就是每天喝蔬果汁，只要簡單的材料組合，就可以攝取到各種不同的營養成分；更因為準備起來非常簡單，非常容易就能夠持續下去。

只要養成每天喝蔬果汁的習慣，輕輕鬆鬆就能夠達到養生健身的效果。

市售蔬果汁經常強調一罐補足一天營養，事實上它們大多為濃縮還原果汁，營養價值有限，反而會喝進過多的熱量和糖份，只有新鮮現打的蔬果汁才能為您帶來真健康！

從今天開始，花2分鐘時間，來一杯醫學博士對症特調的養生蔬果汁！

## <<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

### 作者簡介

蒲原聖可 德島大學醫學系畢業，德島大學研究所醫學博士。  
曾經在美國洛克斐勒大學、東京醫科大學任教，目前擔任健康科學大學的教授、澳洲公立皇家墨爾本工科大学日本校客座教授；並且擔任DHC研究顧問、日本統合醫學學會理事。  
主要著作有「營養補充品事典第2版」、「營養補充品與醫療用品的相互作用診療簡介」、「醫學減肥」、「為什麼會變胖」、「肥胖基因」等等。  
審訂的作品則有「最新的營養補充品簡單事典」等等。

## &lt;&lt;果真神效! 350道對症養生蔬果汁&gt;&gt;

## 書籍目錄

健康蔬果汁的功效與作法喝蔬果汁可以輕易攝取到營養蔬菜水果的驚人功效有效利用「植物生化素」簡單易做的健康蔬果汁62種不同水果變化而成的果汁食譜第1章改善體質的蔬果汁預防重於治療25種改善身體狀況的健康蔬果汁【宿醉】芝麻香蕉汁芝麻優酪乳薑黃檸檬汁【消除疲勞】秋葵牛奶番茄優酪乳洋蔥蘋果醋汁【食欲不振】青花菜蘋果醋飲紫蘇酸梅蜜汁【失眠】洋蔥蘋果汁【眼睛疲勞】菠菜蜜飲藍莓果汁葡萄汁紅皮地瓜汁木瓜菠菜汁南瓜汁...41【頭痛】洋芹香蕉汁草莓果汁【肩膀酸痛、腰痛】青花菜醋果汁薑味牛奶【過敏症狀】草莓甜茶紫蘇汁Healthy story 甜椒優酪乳可以改善花粉症第2章預防慢性疾病的蔬果汁天天喝蔬果汁可以達到預防與改善25種預防慢性成人病的健康蔬果汁【高血壓】芝麻胡蘿蔔優酪乳蕎麥奇異果汁烏龍茶蘋果汁蘋果豆漿洋蔥柳橙汁【糖尿病】蘋果汁山藥牛奶【高血脂症】鳳梨豆漿烏龍茶水蜜桃汁洋蔥蜜汁【動脈硬化】茄子番茄汁綠茶青花菜汁馬鈴薯紅茶香蕉黃豆牛奶柳橙豆漿香蕉可可牛奶蘋果蜂蜜汁番茄甜椒汁薑味紅茶檸檬蜂蜜豆漿【腦中風】橘子汁香蕉紅茶Healthy story 綠茶健康飲料讓「兒茶素」發揮到淋漓盡致第3章預防癌症的蔬果汁創造一個免受癌症威脅的健康體質25種預防癌症的健康蔬果汁【高血壓】紫蘇蘋果汁高麗菜豆漿番茄甜椒香蕉汁番茄檸檬汁胡蘿蔔青花菜汁番茄胡蘿蔔汁奇異果汁酪梨芝麻牛奶汁海帶芽豆漿西瓜汁葡萄柚汁海帶芹菜汁薑黃優酪乳紅甜椒牛奶青花菜番茄汁Healthy story 咖啡做成的蔬果汁防癌效果超級棒第4章改善胃腸與肝臟功能的蔬果汁多多攝取有益健康的食物25種改善胃腸與肝臟功能的健康蔬果汁【胃炎、胃潰瘍】高麗菜汁山藥優酪乳番茄芹菜汁洋芹香蕉可可汁【腸炎】木瓜檸檬汁乳酸菌西洋芹汁乳酸菌香蕉汁【肝炎、酒精性肝病】薑黃香蕉牛奶青花菜芝麻汁Healthy story 柑橘類蔬果汁可以改善胃腸不適第5章改善婦女疾病的蔬果汁補充女性荷爾蒙是當務之急25種改善婦女疾病的健康蔬果汁【貧血】黑棗紅茶草莓牛奶【手腳冰冷】胡蘿蔔蘋果醋汁【便秘、下痢】地瓜牛奶柳橙汁玉米馬鈴薯牛奶花菜牛奶鳳梨汁【肌膚症狀】胡蘿蔔牛奶甜椒牛奶【月經異常】胡蘿蔔豆漿Healthy story 酪梨核桃牛奶可以產生養顏美容的功效第6章預防老年人疾病的蔬果汁延緩身體的老化25種預防老年人疾病的健康蔬果汁【更年期症狀】藍莓豆漿【防止老化】酪梨牛奶南瓜牛奶芝麻番茄汁抹茶牛奶【骨質疏鬆症】可可豆漿50種不同組合的健康蔬果汁

## <<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

### 编辑推荐

1. 依照各種常見症狀，調配相應的具有療效的果汁。
2. 打破市售濃縮蔬果汁可補足一天營養的迷思，強調「新鮮現打的最好」！
3. 本書監修為醫學博士，為您詳細解說各種食材的營養成份與功效。
4. 一共有350道配方，內容相當豐富，而且食材簡單，容易取得。

審訂者簡介蒲原聖可 德島大學醫學系畢業，德島大學研究所醫學博士。

曾經在美國洛克斐勒大學、東京醫科大學任教，目前擔任健康科學大學的教授、澳洲公立皇家墨爾本工科大学日本校客座教授；並且擔任DHC研究顧問、日本統合醫學學會理事。

主要著作有「營養補充品事典第2版」、「營養補充品與醫療用品的相互作用診療簡介」、「醫學減肥」、「為什麼會變胖」、「肥胖基因」等等。

審訂的作品則有「最新的營養補充品簡單事典」等等。

<<果真神效! 350道對症養生蔬果汁>>

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>