

<<230道健康對症蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<230道健康對症蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789866210099

10位ISBN编号：986621009X

出版时间：出版菊文化事業有限公司

作者：周薇麗 著

页数：128

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>

<<230道健康對症蔬果汁>>

內容概要

230道健康對症蔬果汁（暢銷最新版）：每天5分鐘自己打，零添加更安心，喝進營養好健康！
Vegetable x Fruit 輕鬆喝下一天所需的纖維質 + 營養素，改善現代人20大體弱族群！

5大體質如何分辨？

看體質聰明對症喝！

製作新鮮蔬果汁的祕訣？

如何挑選？

清洗？

保存？

分切？

55道看症狀就能喝出健康的蔬果汁 48道從強化身體12系統開始，改善難解的文明症

78道針對不正常生活作息，特殊調配的蔬果汁 49道幫助身體自癒，對抗疾病的健體蔬果汁

四季蔬菜水果營養素分類及替換表 蔬菜水果永遠攝取不足？

大家都知道身體需要更多蔬菜水果，對於蔬果中含有豐富的維他命、礦物質、纖維素及多種抗氧化物質，不僅可以增加身體的免疫力、減低心臟血管疾病及其他文明病對健康的威脅，更具有預防癌症的效果...如數家珍。

但您身邊有幾個朋友，每天都攝取了足夠的蔬果量呢？

現代人除了缺乏蔬果量之外，飲食又習慣多油多肉，加上不規律的作息與生活壓力，普遍的缺乏運動...，很多罹患文明病的年齡越來越降低。

如何用最簡單、省時又方便的方式，從改善飲食開始，將蔬果的營養All in one吃進肚子裡，這本「230道健康對症蔬果汁（暢銷最新版）每天5分鐘自己打，零添加更安心，喝進營養好健康！」就提供了一個最好的方法。

勾選看健康，看症狀選蔬果汁，輕鬆喝下一天所需的纖維質 + 營養素！

書中依照21種營養素、12系統 + 3大文明症、現代人20大體弱族群、10種常見疾病 vs 14種癌症...設計出230道健康對症蔬果汁，讓您進行自我身體總檢查！

常頭痛 皮膚乾燥 睡眠不好 容易疲勞 坐著超過6小時 一週超過10餐外食 早晨噴涕不止 呼吸不順 指甲易斷裂 ...，這些都是身體出現的警訊，檢查自己產生的症狀，就能找出解決的蔬果汁來調整體質。

每一道蔬果汁都有詳細的材料、做法、TIPS、建議飲用的份量及時間，更針對製作新鮮蔬果汁的重點，加入了：5大體質如何分辨？

蔬果的挑選？

清洗？

保存？

分切法？

基本器具、步驟、計量，以及四季蔬菜水果營養素分類及替換表...等實用資料。

讓讀者一天一杯就能輕鬆喝出健康自癒力！

遠離醫生與文明病！

<<230道健康對症蔬果汁>>

書籍目錄

5大體質如何分辨？

看體質聰明對症喝！

製作新鮮蔬果汁的祕訣？

如何挑選？

清洗？

保存？

分切？

基本器具基本步驟本書計量單位Part 1自我身體總檢查 21種營養素立即補 55道檢查自己的症狀就知道缺乏的營養素！

維生素A：1、A多多蜜瓜汁2、維他命A葡萄香3、維生素A香草汁維生素B1：4、B1多多香豆汁5、維他命B1雜果汁維生素B2：6、B2多多果粒汁7、維他命B2綜合果奶8、維生素B2香菜汁維生素B3（菸鹼素）：9、B3多多果菜汁10、B3綜合果汁維生素B5（泛酸）：11、B群泛酸多多果菜汁12、泛酸B5綜合酵素汁維生素B6：13、B6多多豆奶汁14、維他命B6綜合汁維生素B9（葉酸）：15、葉酸B9多多蔬果汁16、葉酸B9鳳梨汁維生素B12：17、B12多多豆奶維生素C：18、C多多山粉圓19、維他命C香果汁20、維生素C香草汁維生素D：21、D多多果菜蛋蜜汁22、D多蛋奶蘋果飲23、美味D香草牛奶維生素E：24、E多多果菜汁25、維他命E綜合果汁26、維生素E堅果奶維生素K：27、K多多蕃紅汁28、維他命K蔬蜜汁29、維生素K茄蜜汁類脂酸：30、B群類脂酸多多31、B群類脂酸奶酪維生素B7（生物素）：32、B7多多汁33、B群生物素木莓汁34、B群生物素南瓜奶礦物質鈉35、鈉多多果菜汁36、鈉綜合蘇打37、NaNa堅果汁礦物質鉀38、鉀多多果菜汁39、綜合果奶40、百果汁礦物質鈣41、鈣多多果菜汁42、鈣綜合果汁43、鈣香薄荷飲礦物質磷44、磷多多果菜汁45、草莓枇杷汁46、磷香蕉汁礦物質鐵47、鐵質多多紫奶48、好氣色綜合果汁49、鐵質蔬果汁礦物質鎂50、鎂多多腰果奶51、綜合可爾必思52、西瓜蜜梨汁礦物質鋅53、鋅多多果菜汁54、三色綜合果汁 55、芋薯香草汁Part 2 12系統 + 3大文明症 蔬果汁保健飲58道強化身體12系統開始，改善難解的文明症 抗壓解失眠 - - 內分泌系統56、櫻桃果汁酵母乳57、人蔘茶熱飲防骨鬆助生長 - - 骨骼系統58、陽光Ca優酪乳59、清新蜜桃汁60、香草奶蜜強化免疫力 - - 肌肉系統61、香蘋可爾必思62、薯泥雜果飲63、洛神花蜜強化免疫力 - - 淋巴系統64、鳳梨果菜汁65、香芭蜜果汁66、酵母菌香草汁不感冒少咳嗽 - - 呼吸系統67、清新果菜汁68、胡蘿蔔素果汁69、青香鳳梨香草汁調整好胃腸 - - 消化系統70、苜蓿芽香乳汁71、優格酵素橙汁72、維生素B香草汁健腸防痔瘡 - - 排泄系統73、蔬果汁粒多多74、纖維多多香芹汁75、紅蕃蔬菜汁補充天然荷爾蒙 - - 生殖系統76、偉哥果菜汁77、覆盆子牛奶飲78、豐胸酵母奶79、成長酵素飲美白抗皺紅潤膚色 - - 皮膚黏膜組織系統80、熟蛋瓜果奶81、鳳梨檸檬楊桃汁82、蘆薈蜜蔗汁強腎防水腫 - - 泌尿系統83、香茄西瓜蜜汁84、瓜瓜多果汁85、蘆筍蔬果汁安神助好眠 - - 神經系統86、安神果菜汁87、蛋黃素果菜汁88、蜂蜜薑汁汽水降血脂低膽固醇 - - 循環系統89、果菜汁多多90、紫李蜜棗紅汁91、蜜柚果纖汁減緩憂鬱92、彩虹鮮果多多93、草莓薄荷蘇打94、甜蜜蜜瓜果奶換個強壯好身體 - - 體質矯正95、補寒補氣熱飲96、清涼去燥果菜汁97、清心果茶調整酸鹼體質 - - 減緩過敏體質98、蕃茄甘蜜汁99、蜜蔗蔬果汁100、果菜綜合可爾必思減壓去燥101、香芹鳳梨蜜蔗汁102、清涼減壓蔬果汁103、彩蜜果菜汁消暑保健 - - 綜合營養蔬果汁+消暑冰沙5種綜合營養素蔬果汁104、保健綜合果汁105、紅莓健康汁106、香纖蔬果汁107、陽光果菜汁108、紫奶蔬果汁5種清涼消暑冰沙109、香蕉鳳梨煉奶冰沙110、橘汁椰果蒟蒻冰沙111、鳳梨酸牛奶冰沙112、哈密瓜優格冰沙113、草莓養樂多冰沙 Part 3 現代人20大體弱族群 用喝的調整體質68道針對不正常生活作息，特殊調配的蔬果汁 整天坐著不動的上班族114、翠玉護眼果菜汁115、胡蘿蔔綜合果汁116、高纖營養果菜汁強健記憶腦力的學生族117、好胃口蔬果汁118、香莓運動飲料119、金桔蜜瓜山粉圓應酬飯局多多的夜貓族120、苜蓿甜菜果菜汁121、香橙木瓜汁122、香草薄荷果奶家務繁多的主婦族123、芝麻椰奶蜜果124、紅棗養身蜜汁125、好氣色蔬果汁討厭吃青菜水果的肉食族126、消脂果菜汁127、低卡綜合果汁128、高纖香草汁成長發育最重要的青少年族129、洛神花優格蜜奶130、紫奶花香藍梅131、紅豆紫米優酪乳132、成長高鈣蔬果汁吞雲吐霧的煙癮族133、芳香果菜汁134、桂花熱飲135、柑橘蜜飲四處奔波髒空氣難免的鐵馬族136、紅

<<230道健康對症蔬果汁>>

蕪蔬果奶137、葡萄香芹汁138、蜂蜜香草汁嗜喝咖啡因的咖癮族139、杏仁芝麻蘋果糊140、香蘋菠菜果汁141、紫洛高鈣奶不時應酬小酌的美酒族142、葉綠素果菜汁143、木瓜酵素汁144、薄荷香菜汁Key in好手的電腦族145、神清氣爽果菜汁146、養眼果菜汁147、養身香草飲天天三餐當老外的外食族148、降火去脂椰汁149、翠綠奶菜汁150、粉紅養身飲手腳冰冷容易經痛姐妹族151、蔬果養身熱飲152、補血綜合果汁153、精氣養神汁壓力大多傷神的頭痛族154、黑莓香菜汁155、酪梨果奶156、紅莓西瓜汁首重養生的銀髮族157、五穀雜糧果菜糊158、枸杞葡萄汁159、芝麻果醬泥靠聲音說話吃飯的聲帶族160、薑汁熱飲161、聲帶保養熱茶162、護喉熱飲K書力爭上游的考試族163、營養早餐熱飲164、五穀綜合果汁165、補腦安神雜果奶美白潤膚第一要務的愛美族166、抗痘果菜汁167、美白綜合果汁168、清熱除毒香果汁169、安神美顏蜜芹汁170、潤膚菠蜜果菜汁171、清毒解熱蘇打水172、天山雪蓮美白飲窈窕曲線首要願望的減重族173、低卡蒟蒻果汁174、瘦身綜合果菜汁175、草莓低卡奶昔176、藍莓優酪乳177、消脂果菜汁178、茄紅素去脂汁2~12個月大的BABY族179、香橙柳丁汁180、葡萄汁181、蘋果香蕉泥 第四單元 10種常見疾病 vs 14種癌症 蔬果汁調理49道幫助身體自癒，對抗疾病的健體蔬果汁感冒182、鳳橙香梨鮮果汁183、紅莓桑葚葡萄汁184、果汁鮮橙185、陽光CC多多汁腦血管疾病186、藍莓養樂多187、熟柚萊姆蜂蜜汁心臟病188、鳳瓜草莓汁189、紫甘藍鮮茄汁糖尿病190、蘋果蔬果汁191、木瓜金桔汁腎炎、腎徵候群及腎性病變192、瓜果果菜汁193、芹菜番石榴汁肺炎194、蘋果蔬果汁195、木瓜金桔汁196、香草潤肺飲慢性肝病及肝硬化197、清肝蔬果汁198、木瓜綜合酵素果汁憂鬱自殺199、舒暢果菜汁200、減壓綜合果汁高血壓201、柑橘果菜汁202、藍莓香菜汁肺癌203、鳳梨薄荷果菜汁204、葡萄蔬菜汁肝癌205、木瓜薄荷果菜汁206、橄欖蔬菜汁結腸直腸癌207、高鮮防癌果菜汁208、抗癌紅素果菜汁乳癌209、覆盆子果菜汁210、櫻桃蔬菜汁子宮頸癌211、甜瓜葡萄蜜212、椰汁胡蘿蔔胃癌213、苜蓿芽果菜汁214、橘黃素果菜汁膽囊癌215、金桔花椰汁216、香味芒果汁胰臟癌217、甜菜蔬果汁218、香瓜蔬果汁淋巴癌219、蘋果果菜汁220、維他命B綜合果汁白血病221、B群多多果菜汁222、維他命B綜合果汁口腔癌223、葉綠素蔬果汁224、蕃茄西瓜汁食道癌225、香蕉檸檬果菜汁226、蘋果馬鈴薯果泥攝護腺癌227、櫻桃蔬果汁228、鳳梨蔬果汁鼻咽癌229、胡蘿蔔蔬蜜汁230、茄紅素果汁 四季蔬菜水果營養素分類及替換表

<<230道健康對症蔬果汁>>

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>