

健康美食--鲜果汁



[健康美食--鲜果汁_下载链接1](#)

著者:高桥子

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787501926572

维生素有助补充因饮食不正常而缺乏的营养、增强病弱者的体力、健康及美容的功能。所以我们希望每天早晨喝一杯富含维生素的果汁，它会让你精力充沛。本书收录了针对许多目的的饮食设计，期待读者因此而受益。虽然自制果汁必须张罗许多材料，但是只要努力去尝试，就一定会发现营养也可以是如此的美味。盼读者细细品尝，并感谢自然所赐的恩惠。

作者介绍:

目录:第一章 鲜果汁的功用与素材介绍

每天早晨的鲜果汁健康法

从重建饮食生活做起

现代人饮食生活所欠缺的东西

营养均衡最重要

改善体质恢复元气

智慧的饮食生活

新鲜的水果与蔬菜是自然良药

熟知素材，用新鲜的材料制作果汁

鲜果汁怎么喝？

活用各种帮助你的器具

鲜果汁的功用

第二章 美容篇

鲜果汁助你向健康苗条迈进

美丽的基本从健康做起

对健康充满自信就是美丽

世间没有美丽的特效药

帮助美肤的果汁

成为苗条美人的果汁

第三章 调整机能篇

体内不可思议的力量

还我健康，从改善生活开始

重新评估自然的力量

你就是自己身体的负责人

有助消除疲劳的果汁

有助消除压力的果汁

治疗便秘的果汁

治疗消化不良的果汁

治疗肩膀酸痛的果汁

消除眼睛疲劳的果汁

治疗食欲不振的果汁

治疗宿醉的果汁

治疗贫血的果汁

适合怀孕前期与怀孕中期的果汁

适合产后的果汁

治疗感冒的果汁

治疗脚气病的果汁

第四章 成人病篇

帮助体质改善的鲜果汁

未雨绸缪的鲜果汁

鲜果汁对预防成人病有效

早日恢复健康身体

预防成人病的果汁

治疗高血压的果汁

治疗肝病的果汁

治疗胆结石的果汁

治疗肾脏病的果汁

治疗心脏病的果汁

治疗糖尿病的果汁

治疗痛风的果汁

营养小厨窗

如果缺乏维生素

维生素A、维生素C、维生素E是美肤的大功臣

容易疲倦的话，请补充维生素B1

压力大的人是维生素C不足吗？

水溶性纤维与维生素C治疗便秘最具效果

如果维生素摄取过量

维生素B与维生素E可治疗肩膀酸痛

维生素A预防眼疾

缺乏维生素D将阻碍骨骼发育？

维生素E可帮助疲乏的肝脏

贫血须摄取铁、维生素B12与叶酸

维生素是怀孕时期重要的营养来源

产后哺育期不可欠缺维生素

维生素A与维生素C可预防感冒

维生素B6可治疗花粉症与食物过敏
减肥必须充分摄取维生素
· · · · · (收起)

[健康美食--鲜果汁](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

轻工

菜谱

生活

厨房

中国

DIY

评论

[健康美食--鲜果汁](#) [下载链接1](#)

书评

[健康美食--鲜果汁 下载链接1](#)