

自己動手榨蔬果汁的5個理由

自己動手榨蔬果汁的5個理由:

1. 不含防腐劑、人工色素等食品添加劑。
2. 低熱量。
3. 除損失纖維素外，幾乎全部保留了新鮮蔬菜、水果原有的營養價值，如高維生素、高礦物質、微量元素和多種必需的營養物質，不但營養價值高，而且口感也好。
4. 可美容護膚、健身減肥，並且還有確切的防病保健作用。對小兒、老人、放化療患者及病後康復者尤為適宜。
5. 幾乎所有的蔬果汁都有幫助排便的功效。

最適合飲蔬果汁的3個時刻:

1. 每天早晨一杯蔬果汁有助精神舒暢，增加活力及穩定血壓並幫助排便。
2. 兩餐之間或飯前半小時，也是飲用果汁的最佳時間。
3. 蔬果汁豐富的果糖能迅速補充體力，而高達85%的水分更能解渴提神，所以運動後是蔬果汁的又一最佳飲用時間。



3、四種純汁攪拌均勻後，室溫下飲用或依個人喜好冷藏後飲用。



蔬果汁5不宜:

1. 新鮮果汁不應加糖，否則會增加熱量。
2. 不要加熱。加熱後的果汁不僅會使水果的香氣跑掉，更會使各類維生素遭受破壞。
3. 不可與牛奶同飲。牛奶含有豐富的蛋白質，而蔬果汁多為酸性，會使蛋白質在胃中凝結成塊，吸收不了，從而降低了牛奶和果汁的營養價值。
4. 不宜用果汁送服藥物。否則果汁中的果酸容易導致各種藥物提前分解和溶化，不利於藥物在小腸內吸收，影響藥效。
5. 潰瘍、急慢性胃腸炎患者以及腎功能欠佳的人不能喝果汁。

GH提醒：蔬果汁要隨榨隨飲，否則空氣中的氧會使其維生素C的含量迅速降低。另外，蔬果汁雖然營養好喝，但也要適可而止，每日飲用200毫升最為適宜。

紫沙果釀美膚

材料：李子3顆、葡萄200克、蘋果1/2顆、檸檬1/4顆

做法：

- 1、材料洗淨，李子不必削皮、去核、切成四塊，檸檬削皮、果肉切塊。
- 2、材料分別放入果汁機中打成純汁。

你知道消化不良、身體機能負擔過重，也會影響肌膚的健康嗎？這一道酸酸甜甜、吃得到濃稠果肉的蔬果汁，除了含有豐富的β胡蘿蔔素、葉酸、維他命C及礦物質以外，更因為纖維質豐富而具有促進腸胃消化的作用。

如果你不太喜歡帶一點苦澀的滋味，可以將李子、葡萄去皮後再榨汁處理，不過便流失一次攝取纖維質的好機會了！

美麗小秘密:



春季

滋補

藥粥



三款



春天是疾病多發的季節，飲用「藥粥」是既簡單又實用的防病方法。下面是三款「藥粥」的製作方法和防病作用。

韭菜粥

先將洗淨的粳米100克倒入鍋內，加水煮沸，再加入洗淨切碎的韭菜550克，同煮成粥，早、晚隨量服用。春日食韭菜有辛辣助陽的功效。韭菜富含維生素A、B、C和糖類及蛋白質，且有調味殺菌等作用。因其性熱助陽，凡陰虛體質或身有瘡瘍者不宜食用。

豬肝粥

豬肝50克，粳米250克洗淨，加水煮粥，隨量食用。據世界衛生組織專家小組對各國兒童生長速度考察結果表明，是春天是天天是天天是天天是天天是兒童長生長最快的季節。長生長速度快，在膳食

中需增加一定的營養。豬肝中含有豐富的蛋白質、卵磷脂和微量元素，有利於兒童的智力發育和身體發育。

胡蘿蔔粥

胡蘿蔔350克，洗淨切碎，加粳米100克，與水煮成粥，早、晚服食或做午後點心。胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，人體攝入後，可轉變成維生素A，能保護眼睛和皮膚。患有皮膚粗糙和夜盲症、眼乾燥症及小兒軟骨症的人，食之大有裨益。平素脾虛洩瀉者要慎用。