

担心有副作用。

青汁不是药：人们的身体状况各不相同。医生治不好的病，通过连续饮用青汁而完全治好，这样的人不能说没有。但是青汁对于所有人来说，不一定是“特效药”。青汁不是药。正因如此，如对青汁过分重视，认为一天可以不吃饭，光吃一、二升青汁就行，那就过分了。这样做，势必引起营养失调等不良后果。况且，里面如果含有毒物和寄生虫，虽然是个好好的青汁，也势必变为缩短寿命的“特效剧药”。这样一来，饮用青汁的遭遇是可悲的。

佛蒙特

佛蒙特健身法，是美国东北部与加拿大交界的佛蒙特州，早在二百年前开始兴起的一种民间健身法。

据说这个地方的居民，由于长期信守这种健身法，使得六十五岁以上老人占全州人口百分比之高在美国各州中居第二位，堪称长寿地区。

这个州的私人开业医生D·C·贾庇斯为了揭开长寿的秘密，对此进行了各种研究。结果发现其长寿的原因是，此州人长年信守一种民间健身法，即佛蒙特健身法。因此贾庇斯以“民间健身法”为题，把此健身法编成一部书出版了。于是，在美国引起了强烈的反响，在日本广泛流传，逐步遍及各

国。

佛蒙特健身法巧妙地利用了自然界的动物、植物和其它环境,从中使自己本身获得健康。是一种增强对各种疾病抵抗力的健身法。它并不具有特效药的妙用,但是倘若长期坚持此健身法,就会少生病。即便生了病,因为身体具有很强的抵抗力,症状也会很轻。

所谓佛蒙特健身法,就是均衡地摄取苹果醋、蜂蜜、海藻这三种食物。如果每天都摄取这三种取自于大自然的食物,即饮用“佛蒙特饮料”,食用海藻,就会使身体强壮。

苹果醋

钾的功用:苹果含有88%的水分、10%的糖以及脂肪、蛋白质、矿物质等成分。佛蒙特健身法的介绍者贾庇斯注意到苹果含有的矿物质里有丰富的钾。事实上苹果里钾的含量是柠檬的五倍,其含钾量之高可与西瓜并列于果品的首位。钾具有保持血液碱性、加快血液的新陈代谢、排泄人体内多余盐分的作用。按照佛蒙特健身法的主张,钾才是最重要的矿物质,是矿物质的中枢。对生物来说,是维持生命活动不可缺少的元素。对植物来说,缺少钾就会阻碍它们的生长,使叶子变黄、枯萎、不能开花。对人来说,处于生长期的儿童的肌肉组织需要大量的钾。人成年后,钾对保持肌肉的弹性,防止血管硬化与老化都有一定的效用。

就象骨骼需要钙那样,钾是肌肉和血管不可缺少的东西。人体若是缺乏钾,就会引起发育不良、慢性疲劳、高血压、心脏疾病等病症。由此可见,钾是矿物质中很重要的一种元素。

不仅如此,钾还兼备增强细胞的抵抗力,夺取胃肠里细菌的水分,而达到杀菌的作用。

变成醋的必要性:苹果醋,是由通红熟透的酸味强的苹果酿成苹果酒,再经过醋酸发酵而制成的。元素钾的含量不论在苹果汁里还是在苹果酒、苹果醋里都没有任何变化。大家会想,既然如此,不一定都非得把苹果酿成苹果醋来喝。其实,苹果醋不仅仅含有钾,还具有多种功用。

苹果汁里的糖,经过醋酸发酵变成苹果酸。苹果酸就是构成克雷布斯柠檬酸循环的有机酸之一,与柠檬酸同样,担负着把营养素分解为能量、二氧化碳和水的过程。在进行过分消耗体力的重体力劳动和体育运动时这一过程往往是不足的。这同过量摄取酸性食品而引起的酸中毒症一样。这时,随之而来的是很强的疲劳感。此时若从外部摄入柠檬酸与苹果酸等有机酸,柠檬酸循环得以顺利地进行,其结果会减少血液中的毒素,解除疲劳。苹果醋、柠檬、葡萄醋等之所以有酸味,其缘故就是含有这些对身体有益的有机酸。结果苹果通过发酵,又增加一个有益的物质。

苹果醋含有的钾,是与其它许多矿物质(磷、

氯、钠、镁、钙、硫、氟、硅)结合着的。可以获取到非常自然状态的,以钾为首的各种各样的矿物质,这也是苹果醋具有特殊功用的奥秘之一。

蜂蜜

关于蜂蜜,还有“蜂蜜健身法”。这里只想讲一下佛蒙特健身法里蜂蜜所起的作用。可以这样说,佛蒙特健身法,就象苹果醋那样,其特点是把着眼点放在大量获取元素钾的健身法。蜂蜜不仅与苹果醋一样含有丰富的钾,而且其它矿物质如钙、铁、铜、锰、钠、镁的含量也相当多。

蜂蜜,作为人类从穴居生活时期就开始使用的唯一的甜味调料,是具有悠久历史的。近年来,白糖作为它的代用品,其地位已占上风。所以到了近代,人类由于缺乏钾等矿物质,又因过量摄取白糖而引起成为人们负担的酸中毒症、高血压、肥胖症等种种弊病。正如各种统计所显示的那样,白糖的消费量还在逐年增加。而且近百年间,我们简直都变成爱吃甜东西的人了。完全适应甘甜的口味,在如果不吃糖就会昼夜不安宁的今天,把有害的白糖由大自然所制造的糖——蜂蜜加以替换,现代人的健康将会增强。

含有丰富的矿物质:蜂蜜含有的矿物质,几乎包含了人体所需要的各种矿物质。因为元素钾已在苹果醋一节里加以讲述,此节就不再重复。但是,其它的物质,例如镁具有镇静作用,对于神经系统

的疾病很有效,铁会生成血液中的血色素,具有造血的功用。钙则是形成骨骼组织必不可少的元素。

含有保持人体健康的全部维生素:对蜂蜜含有的各种维生素绝不能忽视。虽然含量很少,但是维生素B₁、B₂、B₆、维生素C、维生素K、叶酸、泛酸、尼古丁酸等的含量却是非常稳定的。

如果从营养学角度来看,保持人体健康所需要的维生素,可以说是几乎都含有了。

蜂蜜的主要成分葡萄糖与果糖都属于单糖类,非常益于人体消化与吸收,不象白糖(多糖类)那样会加重胃肠的负担。果糖的作用不会把多余的糖变成脂肪积蓄于体内。所以,虽然蜂蜜热量高,也不用担心身体有过胖的危险,这也是蜂蜜非常可贵的特点。蜂蜜不仅对成人,就是对婴儿来说,也具有促进成长的作用。蜂蜜是一种安全食物。

海藻

海水溶解了无穷无尽的矿物质。在那里生活的一切生物,都含有陆地上的生物根本不会含有的物质。其中的海藻,把海水中的无机质变为有机质积蓄在体内,就其矿物质的含量来说,陆地上任何一种植物都不如。

海藻里含有大量的碘,它是甲状腺不可缺少的东西,并且还具有很强的杀菌能力。人体里的血液,每十七分钟要通过一次甲状腺。因此,碘具有

杀死血液里的细菌，净化血液的作用。

其次，碘具有解除精神紧张，使人安静的作用和分解食物中的脂肪，使之变为能量的氧化触媒的作用。人体缺乏碘，就会非常焦躁，失去忍耐力，脾气暴躁，造成所谓的精神不安定状态，也使那些多余的脂肪积蓄在体内而变为肥胖症。

常使西方人羡慕的我们油黑的头发，这也是多亏了碘的作用。

除了碘以外，钴、镍（对于副甲状腺、胰脏来说是不可缺少的）、镁（副肾）、锰（脑下垂体）、铁（生殖腺和骨髓）、氯、铜、锌、铝……所有这些矿物质，都是保持身体健康的不可缺少的东西。

在陆地上的植物里，肯定得不到海藻含有的如此大量的矿物质。吃海藻，就是天天不知不觉地吃进“块状矿物质”。

佛蒙特饮料的作法

需备材料：苹果醋、蜂蜜。

做法：把二杯苹果醋与二杯蜂蜜放入玻璃杯里搅拌均匀。然后兑入凉开水，直至味道适口为止。每天饮用2~3次。

因食欲不振，胃酸少的人饭前饮用。尤其是因苦夏而食欲不佳的人，苹果醋的酸味与蜂蜜的甜味刺激胃肠的功能，会使食欲变得旺盛。

佛蒙特酸乳酪

需备材料：牛奶一杯、苹果醋三大匙、蜂蜜。

做法：把苹果醋一点一点地兑在牛奶里，要边兑边搅动。牛奶与醋化合成酸乳酪状。再加入适量的蜂蜜即成。

佛蒙特饮料的清涼感再配上牛奶含有的蛋白质，对于恢复疲劳、改善食欲不振、补充营养都有良好的功效。

因感冒引起嗓子疼时，用佛蒙特饮料漱口效果很好。因为苹果醋和蜂蜜都具有杀菌能力。蜂蜜还能保护嗓子的粘膜。

佛蒙特饮料对有不眠症倾向的人，或是因不能熟睡而痛苦的人也很有效。特别是蜂蜜会解除精神紧张，具有稳定精神的作用。

一玻璃杯蜂蜜，兑入三大匙苹果醋，临睡前饮用，当兴奋睡不着的时候，应同样继续饮用。与安眠药不同，不论喝进大量的佛蒙特饮料，都不会有害于身体。它会解除一天的疲劳，使人在第二天睡醒时感到精力充沛。

柠 檬

蜜柑、橙子、柚子、桔子、葡萄等属于柑桔类的水果，在“健身食品热”之前，就受到人们的喜爱，并广泛地食用它。在这里用不着再重新加以介绍。不过，从营养学的角度看，作为大众化的食品，最典型的要数柠檬。