

日常预防疾病的五大蔬果汁

蔬果汁不仅色彩鲜艳,易于制作,而且营养丰富、味道可口,成为人们喜爱的保健饮品。现在很多人都喜欢自己亲手榨汁,下面介绍几种蔬果汁及其疗效。

黄瓜汁:具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉硬化化的功效,还可增强记忆力,预防牙龈损坏及牙周病。黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的,能预防头发脱落和指甲劈裂。黄瓜汁含脂肪和糖较少,是比较理想的饮料。

(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)

圆白菜汁:圆白菜对于促进造血机能的恢复、抗动脉硬化和阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积等具有良好的功效。另外,还有助于增强人的杀菌力和抵抗重金属对身体的毒害。

芹菜汁:芹菜味道清香,可以增进人的食欲。常饮芹菜汁,对于高血压患者具有一定的辅助治疗作用。芹菜汁还可作为利尿和轻泻剂,对便秘患者有一定的疗效。

西红柿汁:因含有较多的类胡萝卜素,可以补充人体所需维生素A的不足,改善和保护视觉系统。提高身体的免疫力,增强抗感染能力。具有预防肺癌、前列腺癌的功效。另外,常饮可抑制黑色素生成,具有一定的美容作用。

芹菜洋葱汁:对视力下降、头痛烦躁、面部潮红、头昏目眩及高血压等有一定的辅助治疗作用。

自制和饮用蔬果汁时应注意以下几点:

1. 选择蔬菜。一般能生食的皆可榨汁饮用,而豆角、土豆等不能生食的则不宜采用。

2. 因为是鲜榨汁,制作时应注意将蔬菜清洗干净,避免由此带来的肠道疾病。

3. 蔬果汁一定要现榨现饮,避免营养成分降解和细菌的滋生。

4. 蔬果汁不能完全替代蔬菜食用,可作为辅助或特殊人群(婴儿、老年人等)补充蔬菜的需要。