

# ●常吃的十種保健食物●

◎羅星照

近此三年來，營養學家通過調查研究發現，以下十種保健食物。它們物美價廉，值得向大家介紹如下：

(1) **大豆**。它含有大量植物性蛋白質，又無膽固醇，對健康很有好處。大豆也是植物雌激素含量多的食物之一。女性一生離不開雌激素，因此它對女性健康是很重要的。

(2) **酸奶**。它比一般牛奶，脂肪含量低，鈣質含量高，還富含維生素B2、B12和鉀、鎂離子。這些營養素對人體有益。它又是酸性低分子蛋白質，不但有助於消化，而且還可提高人體免疫力，防止腸道感染。

(3) **地瓜亦稱紅薯**。它富含大量纖維素、維生素、B6和鉀、鐵離子。它不但能防止衰老，還能預防動脈硬化、腫瘤和癌症。

(4) **洋蔥和大蒜**。實驗證明，每天吃半個洋蔥的人，胃癌發病率比普通入低50%。每天吃大蒜的人，結腸癌發病率也比普通人低50%，而且它們都能降低人體的膽固醇、高血壓和心、腦血管病的發病率。

(5) **花菜**。實驗證明，它含有大量抗癌

酶，故有防癌作用。它還含有人體需要的鈣、鐵和葉酸，是延年益壽的優良食物。

(6) **香菜**。它富含鐵、鈣、鎂、鉀、和維生素A、C，並有利尿和

維持血糖水平作用。說明多吃香菜對人體健康有益。

(7) **草莓**。它水分多，味也鮮，還可鞏固牙齦，清新口氣，潤滑喉部。它的葉片和根部可用來沖泡，當茶飲用。可謂它全身是寶。

(8) **木瓜**。它富含維生素C，不僅有助於消化人體難吸收的肉類，還可預防腸道病和胃潰瘍。

(9) **麥芽**。它能降低結腸癌和直腸的發病率。

(10) **深海魚**。它的脂肪酸能降低血壓，抑制頭

痛，預防中風，還能防治濕疹和皮膚乾燥症。每天若能吃下三或四種上述食物，就可幫助保持你的健康體質，延年益壽了。

