

全新彩装

JUICES DOCTOR

SHIWENBOOK 健康今典
百世文库 康典

健康今典/著

果蔬汁 对症治病

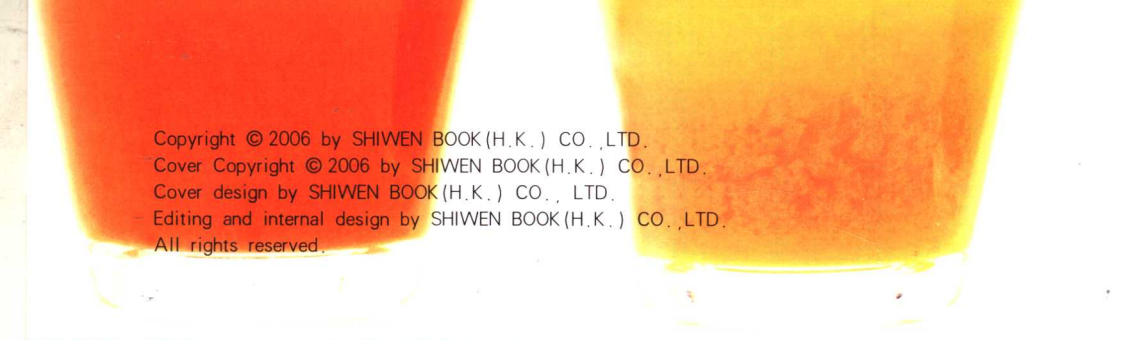


中国轻工业出版社

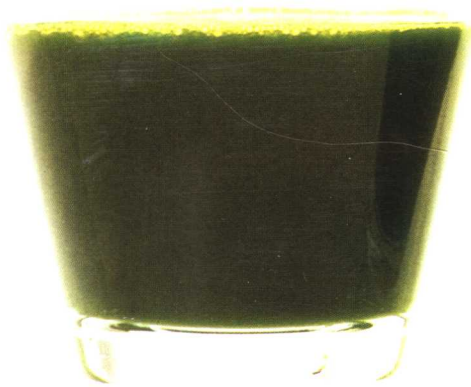
Juice Doctor

果蔬汁 对症治病





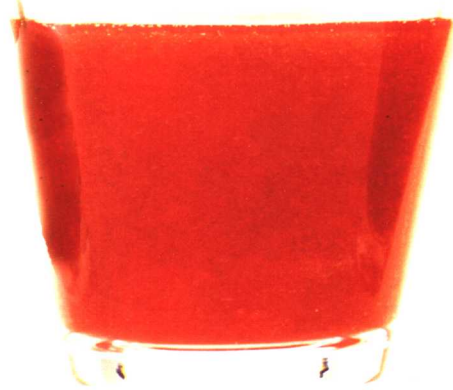
Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.



免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是营养和医学知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的专家。

本书的内容绝不能替代专业建议，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议所产生的任何损失负责或做出承诺！



SHWENBOOK 健康
百世文庫 康典

Juice Doctor

果蔬汁 对症下药

健康今典 / 著

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

果蔬汁对症治疗 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.2

ISBN 7-5019-5246-9

I. 果… II. 健… III. ①果汁饮料—食物疗法 ②蔬菜—饮料—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 002237 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 李克力 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 5.5

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 7-5019-5246-9/TS · 3051 定 价: 24.80 元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

60060S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

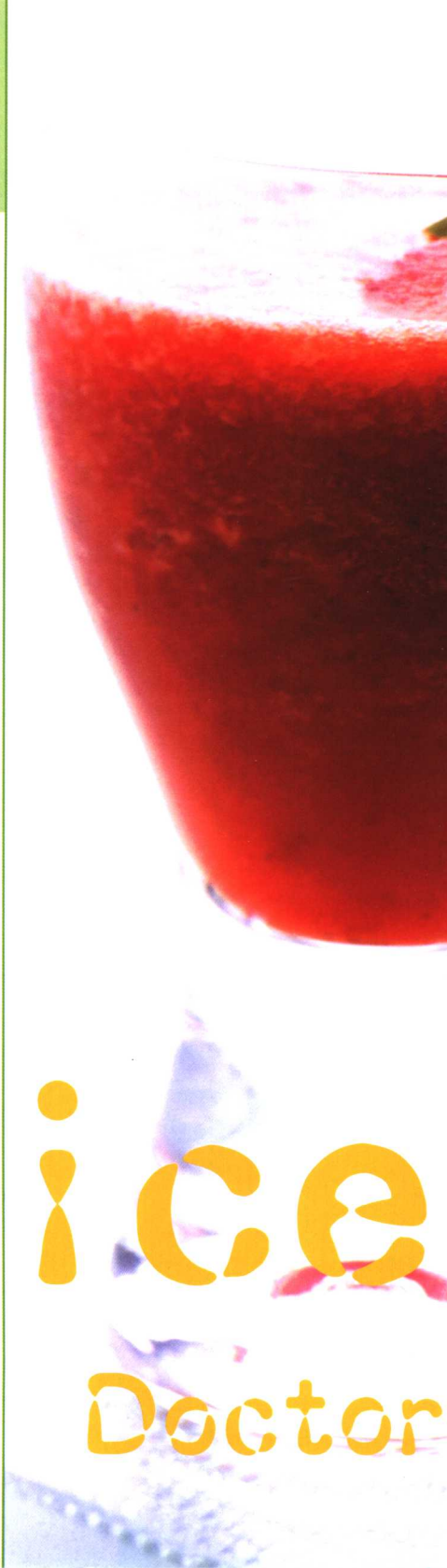
目 录

绪言 /7

第一部分

226 种对症果蔬汁配方

1. 痤疮 /14
2. 贫血 /15
3. 咽痛 /16
4. 关节炎 /17
5. 哮喘 /18
6. 膀胱疾病 /19
7. 疮疥 /20
8. 支气管炎 /21
9. 烧伤、创伤及淤血 /22
10. 滑囊炎 /23
11. 念珠菌感染 /24
12. 心血管疾病 /27
13. 慢性黏膜炎 /28
14. 长期疲劳 /29
15. 唇疱疹 /30
16. 大肠炎 /31
17. 普通感冒和流感 /32
18. 便秘 /35
19. 咳嗽 /36
20. 膀胱炎 /37
21. 皮炎 /38
22. 糖尿病 /39
23. 腹泻 /40
24. 憩室炎 /41
25. 皮肤干燥 /42
26. 耳道感染 /43
27. 湿疹 /44
28. 子宫内膜异位症 /45
29. 视力欠佳 /46





- 30. 疲劳 /49
- 31. 发热 /50
- 32. 纤维瘤 /51
- 33. 食物中毒 /52
- 34. 骨折 /53
- 35. 胆囊疾病 /54
- 36. 痛风 /55
- 37. 痔疮 /56
- 38. 宿醉 /59
- 39. 花粉热 /60
- 40. 烧心 /61
- 41. 高血压 /62
- 42. 荨麻疹 /63
- 43. 低血糖 /64
- 44. 消化不良 /65
- 45. 肾脏疾病 /66
- 46. 健忘 /67
- 47. 更年期综合征 /68
- 48. 经期不适 /69
- 49. 晕动症 /70
- 50. 肌肉痉挛 /71
- 51. 肥胖 /73
- 52. 经前期综合征 /75
- 53. 骨质疏松症 /76
- 54. 前列腺疾病 /77
- 55. 睡眠障碍 /78
- 56. 水潴留 /79

第二部分

适合榨汁的水果和蔬菜

水果类 /82

蔬菜类 /86



绪 言

“喝果蔬汁？为什么不直接吃水果和蔬菜呢？”对此的答案不一而足。水果和蔬菜中含有多种重要营养素，如维生素、矿物质和各种酶，它们都是身体健康所必需的。我们每天至少应摄食5种水果或蔬菜，但实际上真正能做到的人寥寥无几。因此，对于上述问题的最首要的、也是最简单的答案就是：喝一杯胡萝卜汁比吃一斤胡萝卜要简单得多！另外，我们身体对汁的吸收比其他形态的食物或矿物质及维生素补品的吸收要快得多，也有效得多。而且，汁都是生食的，因此其营养不会在烹饪中流失。不管是水果汁还是蔬菜汁，都具有清洁身体、治疗疾病、增加身体能量以及恢复身体活力的功效。

给身体提供最佳营养

许多人认为自己的身体就像他们的汽车一样——只要给它提供足够的燃料，再偶尔保养一下，它就不会经常出现问题。即使是出现了问题，只要拉到维修厂快速维修一下也就万事大吉了。我们的身体当然不是机器，但各个有机体都会通过细胞再生不断地更新和修复自己。为了发挥各个有机体的最佳功能，需要为它们提供最好的营养。

不幸的是，大多数情况下，我们都无法做到这一点。部分原因是由于现代生活的快节奏。当我们不得不由于工作的原因而需要长途旅行、工作更长的时间、买房、培养下一代以及抽时间去看望朋友和家人时，我们就很难花几小时的时间在厨房里准备一些健康食品，而这对我们来说是很重要的。所以，现代人摄食的越来越多的食品都是从超市和快餐店购买的方便食品或“垃圾”食品。这些食品中往往都含有大量的盐、脂肪和糖，更不必说防腐剂、色素和调味品了，所有这些东西对我们的身体来说都是有百害而无一利的。

预防疾病

营养不足将对我们的身体造成很大的影响，这已得到世界卫生组织的公认。据研究发现，成人所患的癌症大约有85%都是可以避免的，其中有半数是与营养不足有关。很多种癌症并不是发生在遭受贫困和饥饿的国家，而是在那些富有的、发达的国家。这些国家的人并不是吃得太少，相反，是太多了。问题是，我们所摄食的某些食品中所含的营养太少，食物中的营养都在加工的过程中流失了。

ice

Doctor

Juice

世界卫生组织的一项最重要的饮食发现就是，在食物中必须含有某些特殊的营养素，它们非常有益于我们的身体健康。这些营养素包括维生素 A（可由 β -胡萝卜素转化而成）、维生素 C 和维生素 E 以及硒。它们都是抗氧化剂，其对身体的保护能力得到广泛认可。这些营养成分对我们身体的保护作用不单表现在对一些小的感染上，它们还能对付多种严重的疾病症状，包括癌症和心脏病。许多人都相信，抗氧化剂能够防止未老先衰。

超级“清道夫”

抗氧化剂能够清除体内的自由基。自由基的产生与多种因素有关，包括污染、压力、饮食过量、杀虫剂、吸烟、某些食物以及吸毒。一旦我们体内产生自由基，它们将作用于一些原本健康的分子，使其也变得不稳定。这样，就形成了一条永不停止的反应链，导致体内细胞不断被破坏和发生病变。而当抗氧化剂将自由基杀死或中和之后，这一过程也就停止了。为身体提供抗氧化剂是获得健康的最佳途径之一。

如何通过果蔬汁治疗疾病

正如我们前面所提到的，抗氧化剂处在我们身体“防御系统”的最前线。最主要的抗氧化剂就是维生素 A、维生素 C 和维生素 E 以及硒，但多种 B 族维生素、锌、各种酶以及某些氨基酸中也含有抗氧化剂成分。经常服用含有某些或全部上述营养素的补品无疑会对我们的身体产生积极的影响。然而，通过对抗氧化剂的研究，发现了这样一个事实，那就是抗氧化剂与其他营养素一同摄食的保护效果要比单独服用好得多。因此，服用某种含有多种维生素和矿物质的补品实为聪明之举。不过，摄食水果和蔬菜你就能获得更均衡的营养。

水果和蔬菜是抗氧化剂的最好来源。然而，与其他许多营养素一样，抗氧化剂在烹饪的过程中很容易遭到破坏。因此，水果和蔬菜生吃是最有效的。这也是果蔬汁非常有益于身体的原因之一。因为它们都是生的（包括一些你可能从来都不会考虑生吃的蔬菜所榨的汁，例如甜菜），所以所含的营养素都是最高的，没有遭到任何破坏。另外，在一天之中喝大量的胡萝卜汁总比吃一大堆胡萝卜要容易得多。例如，5 根普通大小的胡萝卜能够为身体提供 20000 微克 β -胡萝卜素，而一杯胡萝卜汁就能提供同样数量的 β -胡萝卜素，且不会让下巴嚼得发疼。

Doctor

健康与长寿

作为一种提高免疫能力、清除消化道毒素和保护我们身体免受疾病侵扰及防止未老先衰的途径，果蔬汁的作用不容忽视。原因很简单，那就是因为果蔬汁都是液态的，容易被身体更快地吸收，即使你的消化系统功能低下甚至出现疾病，果蔬汁的吸收也不会出现很大问题。

如果你还没有被说服，那就听听一些长期喝果蔬汁的人的话吧。他们坚信喝果蔬汁能够改善肤质。随着年龄的增长，皮肤上的皱纹越来越多，但坚持喝汁能够让皮肤变得光滑、细腻。另外，喝汁还能保持指甲盖和骨骼的坚硬，让你活得更长久。为了健康，尽情享受果蔬汁吧！



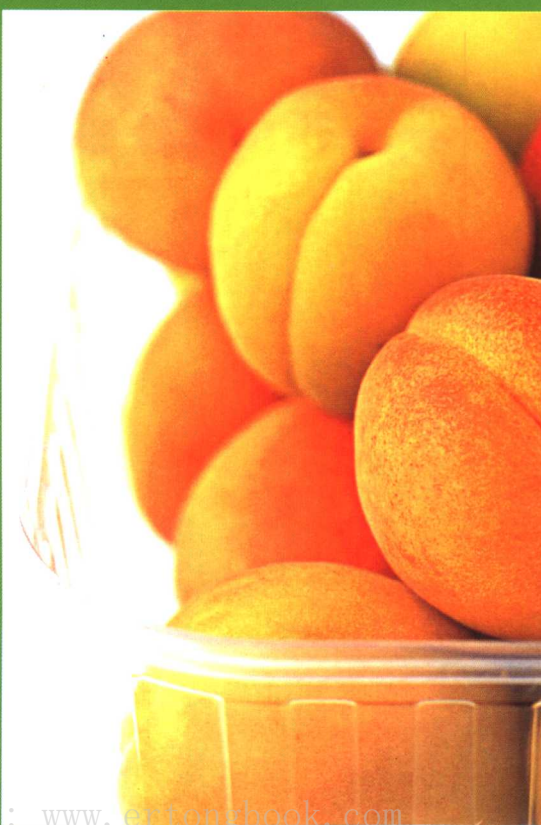
iiice

Doctor 9

第一部分

Juice

226 种对症 果蔬汁配方

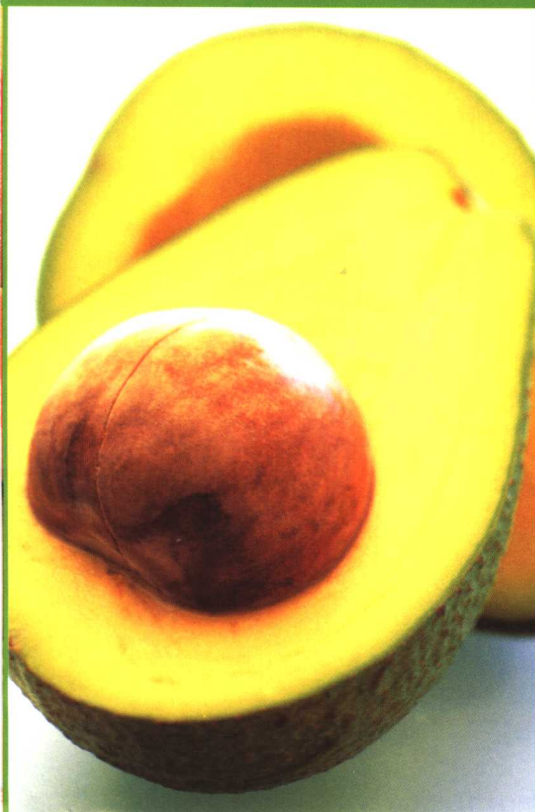


e Juice

Doctor

果蔬汁能够为身体提供多种浓缩形式的重要维生素、矿物质、酶和糖。因为果蔬汁都是生的，所以它们能够保留几乎所有的营养成分，而这些营养成分往往会在烹饪的过程中流失。因为它们是液体状，所以摄食起来要容易得多，而如果你想摄入同样多的营养素，那么你可能需要吃一大堆生的食物。果蔬汁喝下之后很快就能进入你的体内系统；喝下一杯胡萝卜汁要比咀嚼一斤胡萝卜容易得多！不管是水果汁还是蔬菜汁都含有丰富的营养素，都是优质的身体清洁剂，而且它们也能被用于实现某些特殊的治疗目的，帮助减轻很多令人讨厌的症状。不过，像大多数天然药物一样，它们的治疗效果必须经过一段时间才能体现出来，如果你能像人们通常服用维生素片一样来饮用果蔬汁，那么在几周之后，你将逐渐看到它们所给你带来的种种益处。

下页表格列出了保持人体最佳健康状态所需的主要营养素。右面一栏列出的是含有某种特定营养素最多的食物或原材料（其中不仅含有本书涉及的果蔬汁原料，也包括我们日常饮食的其他各类食物）。



维生素

营养素	对人体的作用	食物来源
维生素 A	重要的抗氧化物质；保护皮肤和眼睛的健康；防止癌症发生	黄油、动物肾脏、肝脏以及全脂奶
β - 胡萝卜素	重要的抗氧化物质；保护皮肤和黏膜，尤其是肺、肠、鼻及咽部黏膜；β - 胡萝卜素是维生素 A 在植物中的存在形式	杏、芦笋、西蓝花、哈密瓜、羽衣甘蓝、动物肝脏、南瓜、菠菜、甜薯、西瓜
维生素 B ₁ (硫胺素)	能量产生所需物质；维持神经系统、心脏和肌肉的正常状态；生长发育所需物质	牛肾及牛肝、啤酒酵母、鹰嘴豆、米糠、大麻哈鱼、大豆、葵花子、麦芽、全麦和裸麦
维生素 B ₂ (核黄素)	协助食物转换成能量；保护皮肤和黏膜，维持神经系统正常工作；保障人体正常生长和发育	杏仁、啤酒酵母、奶酪、鸡肉、蛋类、鱼类、牛奶、动物内脏、肉类、麦芽、酸奶
维生素 B ₃ (烟酸)	协助能量生成；维持神经系统、消化系统和皮肤健康；维持低胆固醇水平	牛肝、啤酒酵母、鸡肉、鱼肉、干果、土豆、豆类、火鸡
维生素 B ₅ (泛酸)	能量生成、应激反应、细胞再生、神经系统恢复以及抗体产生所需的物质	蓝纹干酪、啤酒酵母、玉米、干果、蛋类、小扁豆、肝脏、龙虾、肉类、果仁、大豆、葵花子、麦芽、全麦制品、蔬菜
维生素 B ₆ (吡哆醇)	能量生成所必需的；维持神经系统、大脑及智力活动的正常；协助生成各类细胞、激素和抗体(抵抗感染)	鳄梨、香蕉、麦麸、啤酒酵母、胡萝卜、蛋类、榛子、瘦肉、小扁豆、大米、大麻哈鱼、虾、大豆、葵花子、金枪鱼、麦芽、全麦面粉
维生素 B ₁₂ (钴胺素)	对于大脑和神经系统的保健以及红细胞的形成极为重要	奶酪、蛤蜊、蛋类、鱼类、肉类、奶及奶制品、禽肉等；植物类食物中未发现维生素 B ₁₂
叶酸	红细胞生成以及神经系统正常发育所需的物质，对新生婴儿更为重要	大麦、啤酒酵母、水果、鹰嘴豆、绿叶蔬菜、小扁豆、肝脏、豌豆、大米、大豆、麦芽
维生素 C (抗坏血酸)	作用极为广泛；促进血小板、牙龈和皮肤的健康；协助铁的吸收和血色素的生成；增强抗病能力；预防癌症、心脏病、过敏症、各种感染、感冒、紧张症的发生；延迟衰老	黑醋栗、西蓝花、甘蓝、葡萄柚、甜椒、番石榴、羽衣甘蓝、猕猴桃、柠檬、甜橙、木瓜、土豆、菠菜、草莓、西红柿等
维生素 D	协助体内钙的吸收利用，有益于骨骼和牙齿保持强健	鱼肝油、蛋类、鲱鱼、鲑鱼、大麻哈鱼、沙丁鱼等
维生素 E	抗氧化物质；有助于保护皮肤、血液循环、脑、激素分泌等；更多的是解毒作用；防止血栓及心脏疾病	杏仁、榛子、玉米油、葵花子、核桃、麦芽、全麦面粉等
维生素 H	协助体内碳水化合物、蛋白质代谢以及其他维生素的应用过程；保持皮肤、指甲以及毛发的健康	啤酒酵母、黑米、腰果、奶酪、鸡肉、蛋类、小扁豆、肝脏、鲑鱼、肉类、奶类、燕麦、花生、豌豆、大豆、葵花子、金枪鱼、核桃
维生素 K	保障正常的凝血功能	菜花、抱子甘蓝、圆白菜、菠菜、奶酪、西蓝花、绿茶、燕麦、大豆

其他重要营养素

营养素	对人体的作用	食物来源
必需脂肪酸	保障脑能量供应、神经系统运行、皮肤光滑、激素分泌平衡以及保障细胞壁及细胞膜的最佳状态	鱼类，诸如鲱鱼、鲑鱼、大麻哈鱼及沙丁鱼；干果如大麻子、亚麻子、南瓜子、芝麻、葵花子等

矿物质

营养素	对人体的作用	食物来源
钙	保障骨骼健康的重要物质,对发育中的婴幼儿及更年期骨质疏松的女性尤其重要;保持肌肉(包括心肌)的收缩和伸展;维护神经系统功能	杏仁、奶酪、绿叶蔬菜、海藻、奶类、糖蜜、大麻哈鱼(罐头)、沙丁鱼(罐头)、芝麻、虾、大豆、酸奶
铬	协助体内糖和碳水化合物的生化过程;协助胰岛素平衡体内血糖和热量的水平、浓度;维护消化功能	牛肉、啤酒酵母、奶酪、鸡肉、蛋类、鱼类、水果、肝脏、糖蜜、土豆、海产品、全麦等
铜	人体需要量不大;主要作用是维持红细胞的正常生成和输送;促发体内铁元素的释放,从而生成血色素	大麦、可可豆、蜂蜜、小扁豆、糖蜜、蘑菇、蚌类、干果、燕麦、牡蛎、大麻哈鱼、瓜子、麦芽等
碘	作用于甲状腺分泌激素以控制代谢	鱼肝油、鱼类、牡蛎、加碘盐、海带、葵花子
铁	血色素的组成部分——红细胞的组成物质,其功能是从肺内携氧然后输送给周身细胞	腰果、奶酪、蛋黄、鹰嘴豆、绿叶蔬菜、瘦肉、小扁豆、糖蜜、蚌类、动物内脏、南瓜子、沙丁鱼、海带、核桃、麦芽等
镁	与钙协同作用于多种人体功能,如神经系统信息传导、肌肉伸缩、骨骼生长发育以及能量的生成	杏仁、鱼类、绿叶蔬菜、糖蜜、干果、大豆、芝麻、葵花子、麦芽等
锰	抗氧化物质;维持大脑和神经系统的健康;是性激素正常分泌所需要的	鳄梨、大麦、黑莓、糙米、荞麦、栗子、生姜、榛子、燕麦、豆类、核桃、海带、菠菜
钾	与钠共同控制人体正常的神经和肌肉功能,包括维持正常心率;维持细胞进出水分的平衡,防止水滞留	鳄梨、香蕉、橙汁、小扁豆、奶类、糖蜜、干果、土豆、葡萄干、沙丁鱼(罐头)、菠菜、全麦
硒	与维生素E共同作用,作为抗氧化物质,防止变性疾病,如癌症、心脏病和未老先衰	鳄梨、西蓝花、圆白菜、芹菜、鸡肉、蛋黄、大蒜、小扁豆、肝脏、奶类、蘑菇、洋葱、海产品、麦芽、全麦
钠	与钾共同作用,协助控制体液平衡;对维持正常血压、神经功能以及肌肉伸缩功能尤为重要	食盐、大多数成品及半成品食物、熏肉、咸肉、火腿、面包、黄油、奶类以及罐装蔬菜
硫	抗氧化物质;可帮助肝脏释放胆汁及解毒物质;为生成胶原蛋白所必需的物质,以维护皮肤健康,促进损伤皮肤的愈合	卷心菜、蛤蜊、蛋类、鱼类、大蒜、奶类、洋葱、麦芽
锌	另一种抗氧化物质;维持正常味觉;为新细胞生成发育所需(对婴幼儿更为重要);帮助皮肤伤口愈合;维持生殖器官健康(尤其是男性)	蛋黄、鱼类、奶类、糖蜜、牡蛎、花生、瘦肉、芝麻、大豆、葵花子、火鸡、麦芽、全麦等

营养素	对人体的作用	食物来源
蛋白质	为各类活细胞形成的基本物质——不仅包括人体结构中各类细胞,而且包括血细胞、各种激素等;食物是维持和补充蛋白质的主要来源;蛋白质对人体各系统功能都很重要	蛋类、鱼类、肉类、奶类、禽类、大豆等

1. 痤疮

所有的绿色蔬菜(如西蓝花、羽衣甘蓝、欧芹、菠菜等)、水果和其他蔬菜纤维、大蒜、种子及种子油、酸奶等富含 β -胡萝卜素、锌等营养素,对痤疮有缓解和治疗作用。

果蔬汁疗法

木瓜柚子汁

1个木瓜, 1个葡萄柚, 1把树莓, 1个酸橙的汁, 8大勺(120毫升)葡萄柚汁

这是一道迷人的美味珍果组合。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素H、钙、镁、锰、磷、钾、钠、硫。

西红柿甜菜汁

5个西红柿, 1根甜菜, 4片羽衣甘蓝叶, 1个酸橙

这款果蔬汁的颜色并不怎么诱人, 然而它的味道和保健价值都很可观。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、烟酸、维生素C、维生素H、钙、铁、镁、锰、磷、钾、钠、硫。

菠菜橙汁

2把菠菜, 2根芹菜, 2个橙子

橙子的酸甜味十分鲜明, 因此即便加入富含铁、味道清涩的菠菜, 混合起来的味道依然鲜美。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫。[SW](#)

浆果菠萝汁

3把蓝莓、黑莓、黑醋栗, 1/2个菠萝, 5大勺(75毫升)天然酸奶, 6大勺(90毫升)菠萝汁

清新酸甜的热带风味水果——菠萝, 与多种珍贵浆果混合搅拌, 生成令人震撼的美味。在冬季, 你甚至可以购买相应的水果罐头来配制这道美味果汁。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素H、钙、铬、铁、镁、锰、磷、钾、钠、硫、锌、蛋白质。

2. 贫血

所有绿色蔬菜(如西蓝花、羽衣甘蓝、欧芹、菠菜等)、甜菜根、浆果、猕猴桃、柑橘、甜橙、糖蜜等都富含制造红细胞所需的铁、维生素C、叶酸、维生素B₁₂等营养素,对防治和缓解贫血有疗效。

果蔬汁疗法

西红柿柠檬汁

6个西红柿,1束欧芹,1个柠檬,依个人口味加入盐和胡椒

如果你很喜欢西红柿和欧芹制作的沙拉,那么你一定喜欢这道果蔬汁的味道。你可以根据个人口味放入各种调味料。

营养成分

β-胡萝卜素、叶酸、烟酸、维生素C、维生素H、钙、铁、镁、磷、钾、钠、硫。

西红柿甜椒汁

6个西红柿,1个红椒,1根芹菜,1大把欧芹

西红柿和红椒的甜润被芹菜清新的苦涩冲淡,欧芹丰沛的清汁使鲜香的味道大为提升。

营养成分

β-胡萝卜素、叶酸、烟酸、维生素C、维生素H、钙、铁、镁、锰、磷、钾、钠、硫。

甜菜苹果汁

2根甜菜,2个苹果,3根芹菜

这是一款甜菜与水果的组合配方,芹菜的加入增添了清涩的鲜味与洁净脏腑的效力。

营养成分

β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、钠、硫。

醋栗橙汁

3个橙子,1把黑醋栗,1/4棵茴香茎

你肯定会受到这种果汁独特的色、香、味的诱惑,无论如何也要尝一尝。

营养成分

β-胡萝卜素、维生素B₅、维生素H、维生素C、维生素E、钙、镁、磷、钾、硫、钠。



3. 咽痛

西蓝花、柑橘类水果、果蔬纤维、羽衣甘蓝、猕猴桃、种子和种子油、草莓、麦芽等对咽痛都有缓解与治疗效果。

果蔬汁疗法

蓝莓芒果汁

2个芒果, 2把蓝莓, 1个酸橙的汁, 8大勺(120毫升)苹果汁

味道温和的热带水果, 混合起来形成泡沫丰富、颜色奇特的美味果汁。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素E、钙、铬、铁、镁、磷、钾、钠、硫。

猕猴桃木瓜汁

1个木瓜, 2个猕猴桃, 1个梨, 8大勺(120毫升)苹果汁

这个配方似乎也象征着全球化时代——混合在一只杯子里的各种水果分别来自地球上不同的地方。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、钠、硫。

猕猴桃香蕉汁

2根香蕉, 2个猕猴桃, 1把红色无子葡萄, 10大勺(150毫升)苹果汁

这款果汁由于酸甜美味的猕猴桃的加入而略呈绿色。猕猴桃不仅味美, 维

生素C的含量也相当可观。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₃、维生素B₆、维生素C、维生素E、钙、铁、镁、锰、磷、钾、钠、硫。

莓果柚汁

2个葡萄柚, 1把树莓, 1把草莓

单凭这款果汁诱人的色、香、味, 你就希望立即把它一饮而尽; 更何况它还对人体抵抗力具有强大的提升功效。

营养成分

β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素H、钙、镁、磷、钾、硫、锰、钠。

