涓　枸瀟兼妬缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庤汉绀惧施浜ゆ禩

开车族每天1个橙子助排毒

美食

浣滆

鍙戝皵浜庡細2009/11/13 14:12

每天开车，不仅要饱受长期吸入尾气产生的毒素之苦，还要忍受车内混浊空气产生的难闻异味。专家提醒，开车一族每天吃一个橙子，不仅能净化车厢里的空气，还有助排出人体内的毒素。

这是因为，橙子不仅气味芳香，还富含纤维素和果胶物质，可以帮助促进肠道蠕动，从而有利于清肠通便，排除体内有害物质。

正常人饭后食橙子或饮橙汁，还有解油腻、消积食、止渴、醒酒的作用。橙子中还有含量丰富的维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇，因此也非常适合高血脂症、高血压、动脉硬化者食用。