

视力下降，头晕目眩，这是案头工作的人最大的痛苦，吃黑豆就能缓解这些不适。

黑豆的功效已得到人们高度评价。明朝李时珍在《本草纲目》中有记载：“常食黑豆，可百病不生”。中国中医科学院西苑医院张国喜教授指出：

- 1、黑豆能够滋补肝肾，而肝肾的健康对改善视力有很大的帮助。
- 2、黑豆能缓解眼睛疲劳，也助于防止视力下降。

因为黑豆中富含抗氧化成分——花色素和对眼睛有益的维生素A。其中陈醋能促进黑豆中的营养元素溶出，有助于高效摄取营养成分。

醋泡黑豆做法非常简单，首先准备一个平底锅，放入黑豆，但不放油，用中火炒5分钟左右，等黑豆皮迸开后，改为小火，再炒5分钟，注意不要炒糊。将炒好的黑豆晾15分钟后，放入带盖子的干净容器中，之后加入陈醋，浸泡两个小时左右，陈醋被黑豆吸收后，就可以食用了。

醋泡黑豆除了能帮助抑制视力下降外，对治疗慢性疲劳、寒症、肩膀酸痛、高血压、高胆固醇等也都很有效，这些都是在办公室里工作的人最容易得的疾病。

醋泡黑豆做好后当天就可食用，放入冰箱可以保存半年，因而可每次多做一些。黑豆本身具有天然的甜味，醋泡黑豆味道醇和，比较好吃。如果不喜欢醋的酸味，还可以加入少量的蜂蜜。