

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/17 18:00

土豆中含有丰富的B族维生素和优质纤维素,这在延缓人体衰老过程中有重要作用。土豆富含的膳食纤维、蔗糖有助于防治消化道癌症和控制血液中胆固醇的含量,其中的黏体蛋白质能预防心血管疾病,还能减少发生中风的危险。营养专家指出,每天吃1个土豆即可使患中风的几率下降40%。