## 

<u>女性早餐别喝冷果汁</u>

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/06 16:08

很多白领丽人一早起来就喝蔬果汁,虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物,但大家忽略了一个最重要的关键,那就是人的身体永远喜欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以,吃早餐时,千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等,短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服,事实上会让你的身体日渐衰弱。

吃早餐应该吃热食,才能保护胃气。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指胃这个器官而已,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。因为早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候你再吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺,也许刚开始吃喝冰冷的食物的时候,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,你会发现怎么也吸收不到食物精华,好像老是吃不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,或是喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断,这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

因此,早上第一样食物应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆腐花、热豆浆、芝麻糊、山药粥或广东粥等等,然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。

因为牛奶容易生痰、产生过敏,因此喝牛奶较不适合气管、肠胃、皮肤差的人及潮湿气候地区的 人饮用。 (太平洋女性)