

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸緇2009/05/07 18:26

“妖精食谱”内容：早晨喝一杯蜂蜜花粉水，吃一勺蜂王浆，然后泡一壶普洱茶，午饭只挑素的吃，有时吃鱼。

点评专家：陈意，浙江中医院主任医师

“妖精食谱”中所提到的早上喝一杯蜂蜜花粉水，的确具有美容的功效，但对于大便稀薄、不成形，脾胃虚弱者不适宜大量饮用。门诊中就有不少脾胃不好的病人，采用蜂蜜减肥，结果导致脾胃越来越差，甚至出现脱水现象。

普洱茶温醇平和，男女老少皆宜，的确有减肥功效，但实际上普洱茶的很多功效，茶类饮品都具有，并不是其特性。

至于素食，对身体确实有一定好处，但并不是绝对的，在饮食上要求多样化，荤素、粗纤维都应该吃一点，保证摄入的营养均衡。动物类蛋白的适当摄取能提高人体免疫力，对于维持身体机能是必要的。