

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 最适合熬夜吃的水果

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸細2007/05/03 11:59

熬夜当天的晚餐多选择蔬菜、水果等清淡的食物，对熬夜时的健康有帮助。几种能够让人更有精神和精力，而且有益于皮肤的果汁是：

1. 适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。
2. 香蕉、木瓜和酸奶放在一起打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。
3. 两个猕猴桃、4只橙子、一个柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。
4. 3个柚子剥皮后榨汁，一串葡萄打碎成葡萄汁，再加上两汤匙蜂蜜，酸酸甜甜别有滋味。
5. 一根新鲜黄瓜、1 / 2升豆浆、3片薄荷叶，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，消暑又解乏。