

植物生化素的效用

<p>硫化丙烯 (Allyl Sulfides)</p>	<p>洋葱、大蒜、韭菜。</p>	<p>可降低膽固醇量，避免動脈增厚或硬化，預防心臟病。</p>
<p>吲哚 (Indoles)</p>	<p>十字花科蔬菜，例如青花菜、包心菜、花椰菜、甘藍等。</p>	<p>對於乳癌細胞具有明顯的抑制功能，可以抑制癌細胞的分裂與生長，並促進其它可以殺死癌症細胞的蛋白質分泌。</p>
<p>類黃酮素 (Isoflavones)</p>	<p>大豆類，例如黃豆，紅豆，扁豆、十字花科蔬菜。</p>	<p>具有抗氧化作用，可防止膽固醇在動脈沉積，減少動脈硬化的機率，抑制微血管增生。</p>
<p>異硫氰酸鹽 (Isothiocyanates)</p>	<p>十字花科蔬菜、水果核心、發芽豆類和種子。</p>	<p>可預防血液凝固栓塞、抑制氣喘、防止蛀牙。</p>
<p>酚酸 (Phenolic Acids)</p>	<p>番茄、胡蘿蔔、柑橘類水果、所有莓類。</p>	<p>是天然的強力抗氧化劑，能對抗破壞細胞的自由基。</p>
<p>多酚類 (Polyphenols)</p>	<p>綠茶、葡萄、莓類、石榴。</p>	<p>具有抗氧化功能，能阻斷游離基因增生，有效延緩衰老。</p>
<p>植物皂素 (Saponins)</p>	<p>豆類和有莢的豆類。</p>	<p>可抑制癌細胞生成。</p>
<p>松精油 (Terpenes)</p>	<p>櫻桃、柑橘類的果皮，人蔘。</p>	<p>能延緩衰老，防治心血管病和癌症。</p>
<p>多元糖 (Polysaccharides)</p>	<p>枇杷果肉及其內含的種子、菇類、五穀、枸杞子。</p>	<p>可防止老化，消除自由基，對癌症有抑制及預防的效果。</p>

FANS 论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.CC/CN

植物生化素就存在於表皮、果核、種子

一般來說，植物生化素多半存在於植物的表皮纖維下、果核、菜莖皮下以及種子裡面等處，這些可能被我們丟棄不吃的部分。

拿花椰菜來說，我們都以爲花椰菜的營養在花椰上，因此做菜的時候，就把最粗的菜莖切除掉，但真正具有抗癌成分，能提升免疫力和自癒力的植物生化素，卻多在最粗的菜莖表皮裡面。了解真相，就知道多年來我們其實丟棄了不少精華，真是可惜！

還有像蘋果的植物生化素存在於果皮下、蘋果心和種子內，這些部位通常在吃蘋果時習慣會將其切除，所以就我們吃再多的蘋果果肉，也吃不到蘋果的植物生化素。

有人一定會提出抗議說：「蘋果中含植物生化素的部位太難咀嚼了，就算每一口細細咀嚼



植物生化素往往存在於果皮下、果心和種籽，如蘋果心和種子。

四十次，仍然咬不碎蘋果皮，更別提不知從何吃起的蘋果心和種子了。」

這樣的質疑與困擾其實可以理解，不過藉由科技的發達，家電業者已經研發出具有三匹馬力以上的果汁機，不僅有足夠的超強馬力，還有瞬間擊破細胞膜的技術，足以幫助我們打出一杯營養完整，口感又細緻綿密的蔬果汁。

所以，擔心蘋果皮、蘋果心及種子難以咀嚼消化的讀者，不妨試試看，改利用這種蔬果機，打出各式生鮮蔬果汁飲用，讓自己和家人獲得更完整的健康。



微量氰化結合物是強力有效的植物生化素

目前已知，幾乎所有的水果種子內都含有微量的氰化物（Cyanide），氰化物是劇毒，因為恐懼、無知，加上不好吃、不好咀嚼等因素，使得我們長久以來的飲食，都缺乏了水果種子內的植物生化素；要知道植物生化素其實都藏在蔬菜水果表皮下的纖維、果核、種子之中，丟棄它們等於丟棄了可以救命的微量氰化物。

大家一定覺得疑惑，氰化物不是含有劇毒嗎？沒錯！我們都知道氰化物本身是劇毒化學物質，只要少量進入人的身體內，就有致命的危險；但如果是結合的氰化物就不同了，它能將毒性降到最低，並且將細菌、黴菌、病毒分化掉，又不損害我們的細胞。例如水果果肉中的纖維和種子就有結合的氰化物叫做花青素；而花青素就是植物生化素的其中一種。

為了健康我們雖然深切體認到：天然的新鮮蔬果，本身就具有強大的醫治力量！但可惜的是維生素、酵素、營養素、植物生化素等這些營養，在食物經過烹煮的過程中會逐漸流失。

FANS
FANS論壇精品(COGO版)
WWW.FANS.COM.CN

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>