

anna88858060 / February 11, 2015 02:14PM

[使你健康衰退的四個因素](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Sad-Woman-Crying-Sick.jpg[/img]

現代人生活條件變好，但健康狀態卻越來越差。導致身體變壞的原因很多，其中有四個主要的因素值得探究：

缺乏酵素

酵素是人體最重要的元素之一，沒有酵素你將無法呼吸、吞嚥或消化食物。人體 80% 的能量會在消化過程中被消耗掉，一旦你處於過度疲勞、極度壓力的狀態，或是生活在極端氣候的環境，又或是懷孕或經常搭機飛行，都會需要額外大量的酵素來幫助支撐身體。隨著年齡增長，人體產生酵素的機能會減弱，加上現代人常吃加工或基因改造食物，使得體內酵素更容易缺乏。許多科學家甚至把老化和死亡視為酵素耗盡的結果，因為身體已無法再修復或維持系統運作。

沒有足夠的益生菌

人體內的細菌數量比細胞多10倍以上，這就是為什麼我們需要經常補充益生菌。益生菌確實是「對生命有助益的細菌」，它幫助免疫細胞對抗疾病、促進消化並提供創建血液所需的營養；益生菌也有助於清潔肝臟，而肝臟是人體重要的排毒器官。現代人的飲食內容常讓我們攝取不到足夠的益生菌，使得壞菌有機會繁殖生長，結果導致免疫系統被嚴重破壞，身體對抗外來病菌感染的能力也降低。

缺乏維生素和礦物質

德州大學發表在《美國營養學院雜誌》(Journal of the American College of Nutrition)的研究指出，美國農業部 (USDA) 在1950年和1999年針對43種不同蔬果所得到的研究數據顯示，這些食物中的蛋白質、鈣、磷、鐵、核黃素和維生素C含量皆明確減少。人體若無法獲得足夠的維生素與礦物質，血液、組織、肌肉和骨骼便無法建造和修復。

毒素過多導致肝臟負擔增加

由於飲食、水和空氣中潛藏太多化學物質與毒素，現代人的身體器官組織負擔更大，尤其是肝臟。在正常情況下肝臟可以很好地代謝掉毒素，但過多的毒素會使肝臟不堪負荷，於是毒素累積在體內，最後拖垮整體健康。

雖然以上幾點不足以代表所有導致健康惡化的原因，但盡力改善這四項一定有助於提升健康水平。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003027.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003027.html)NaturalNews[/[url](#)]
