

caishu11 / November 30, 2012 05:51PM

[吃蘋果的好處](#)

看看這10個理由，就會明白每天壹個蘋果，[\[url=http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ZDoeDqqLFBm6EW9AMFeheTyKXQ--/article?mid=6&prev=-1&next=4\]](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ZDoeDqqLFBm6EW9AMFeheTyKXQ--/article?mid=6&prev=-1&next=4)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)女孩子[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)病患遠離妳！

理由壹：1個不大不小的蘋果只含60～100千卡熱量，不含脂肪也不含鈉。

理由二：[\[url=http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-13.html\]](http://anping963.blog.fc2.com/blog-entry-13.html)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)大齡[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)含5克纖維和20克碳水化合物，正適合壹次甜點。

理由三：蘋果的纖維、果膠、[\[url=http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2012/11/29/412479\]](http://jacso.hk/dfsdfs54/64883/2012/11/29/412479)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)開心[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)抗氧化物和其他成分能降低體內壞膽固醇並提高好膽固醇含量。

理由四：蘋果中的營養成分及其他植物化學成分有助于抗呼吸道疾病及結腸癌。

理由五：蘋果還含硼，[\[url=http://my.qoos.com/space.php?uid=252018&do=blog&id=5516583\]](http://my.qoos.com/space.php?uid=252018&do=blog&id=5516583)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)x很感動[\[/size\]\[color\]\[url\]](#) 硼是壹種有助于保持骨密度和保護心臟免得心葬病的礦物質。

理由六：蘋果裏鞣酸能起到保護牙齒防止蛀牙和發生牙齦炎的作用，並能防止泌尿系統感染。

理由七[\[url=http://dfsdfs45.xanga.com/770036236/%E6%97%A9%E6%95%99%E7%9A%84%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%80%A7/\]](http://dfsdfs45.xanga.com/770036236/%E6%97%A9%E6%95%99%E7%9A%84%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%80%A7/)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)重要性[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)：每天吃1個蘋果(最好連皮吃)還能防止中風。

特別提醒：由于蘋果在栽種過程中可能使用了大量農藥，市民在食用蘋果時如果不仔細清洗，滯留在蘋果表皮的化肥農藥可能導致白血病等多種疾病，所以，如果不能保證蘋果的“天然”，吃蘋果前最好洗淨、削皮。

理由八：蘋果所含的維生素和抗氧化物能防衰老。

理由九：蘋果所含的壹些有效物質及維生素C能起到抗癌作用。

理由十：蘋果富含葉酸，[\[url=http://caishu11.multiply.com/journal/item/20/20\]](http://caishu11.multiply.com/journal/item/20/20)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)算完美[\[/size\]\[color\]\[url\]](#) 葉酸是維生素B的主要成分，它有助于防止心葬病的發生。
