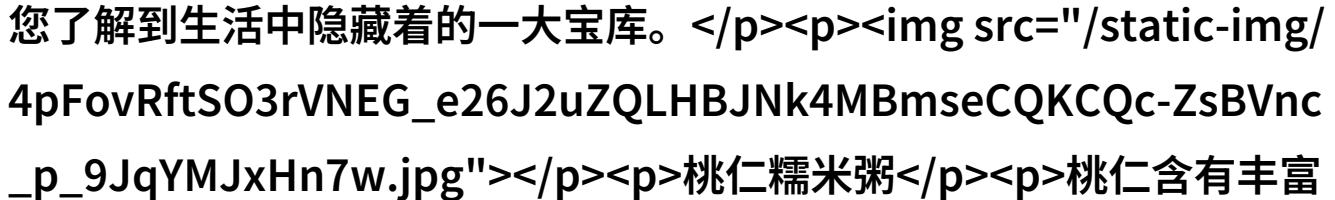
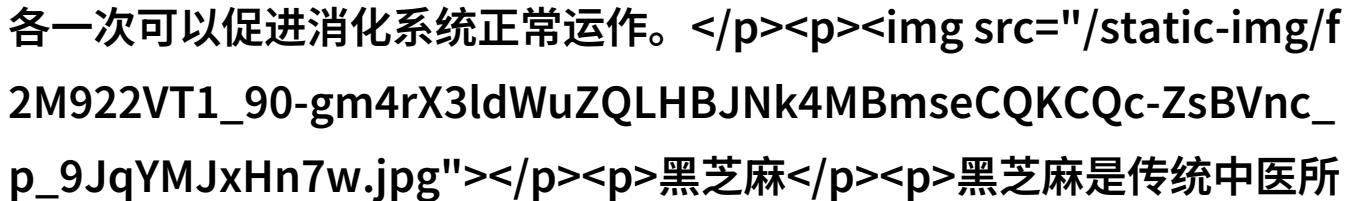


25种奇效食疗法让你一吃就硬

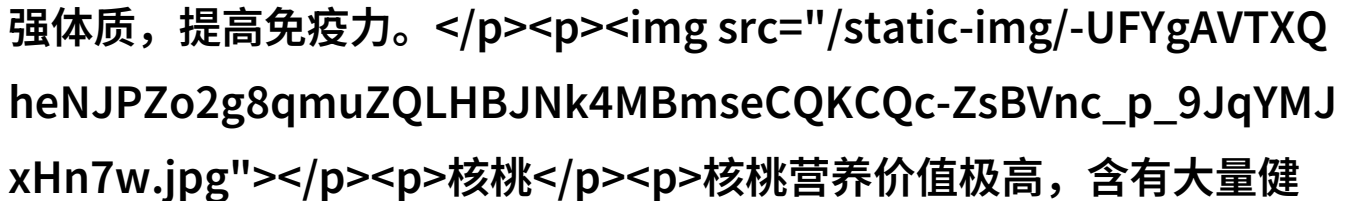
在这个快节奏的时代，我们常常忽视身体健康，直到出现问题时才开始关注。然而，有些简单的食疗偏方却能帮我们缓解多种不适，让人一吃即见效果。这篇文章将为大家介绍25种一吃就硬的奇效食疗法，让您了解到生活中隐藏着的一大宝库。

桃仁糯米粥

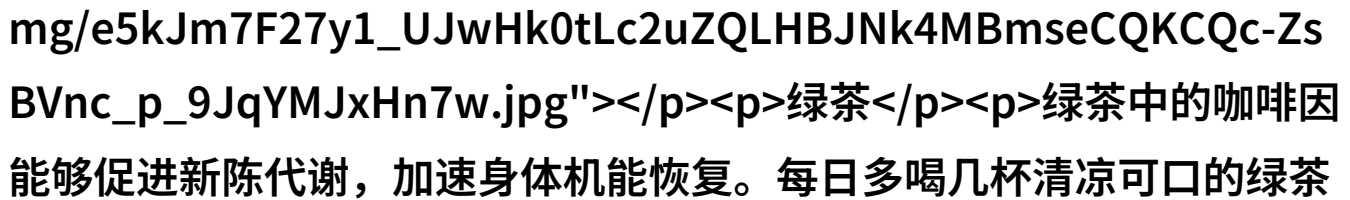
桃仁含有丰富的维生素A和C，以及豌豆蛋白质，对于肠胃不适或便秘非常有效。准备方法很简单，将干净洗好的新鲜桃仁与糯米一起煮成粥状，每天早晚各一次可以促进消化系统正常运作。

黑芝麻

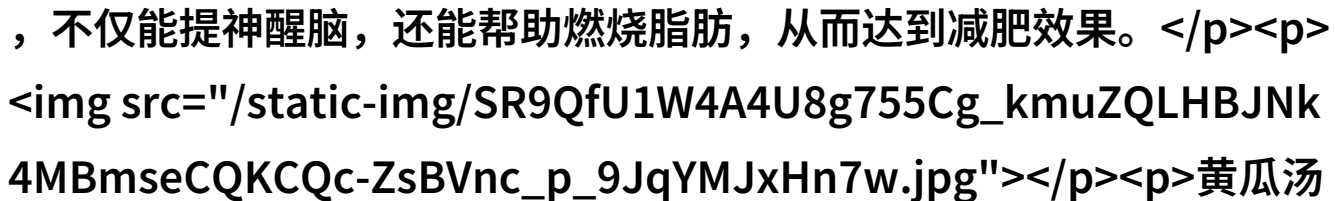
黑芝麻是传统中医所推崇的大补品之一，它含有丰富的铁、钙以及B族维生素，对于女性月经不调、贫血等症状都有显著帮助。在日常饮食中加入黑芝麻，可以增强体质，提高免疫力。

核桃

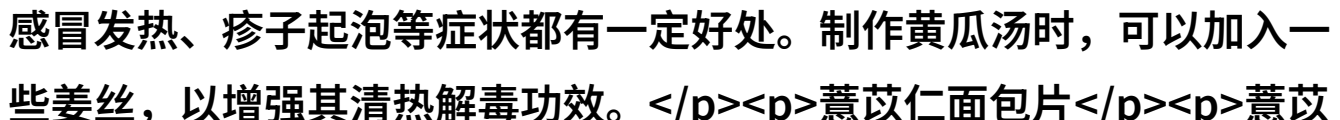
核桃营养价值极高，含有大量健康脂肪和优质蛋白，是心脏健壮者必备之物。每天摄入一定量的核桃，可降低胆固醇水平，有助于预防心脏病。

绿茶

绿茶中的咖啡因能够促进新陈代谢，加速身体机能恢复。每日多喝几杯清凉可口的绿茶，不仅能提神醒脑，还能帮助燃烧脂肪，从而达到减肥效果。

黄瓜汤

黄瓜性凉味寒，无毒易消化，其内涵有的去火退热作用，对于感冒发热、疹子起泡等症状都有一定好处。制作黄瓜汤时，可以加入一些姜丝，以增强其清热解毒功效。

薏苡仁面包片

仁是一款具有利尿作用的小麦类植物，它对治疗水肿腹泻非常有效。此外，这款薏苡仁面包片还具有美容养颜之效，可以作为一种轻松又健康的零食选择。

****山楂果肉**

山楂是一种既美味又具药用价值的小果蔬，它能够刺激胃酸分泌，有助于改善消化功能，并且具有抗氧化剂，可以保护细胞免受损害。

8-25（略）

[下载本文pdf文件](/pdf/352238-25种奇效食疗法让你一吃就硬.pdf)