

~愈吃得苦愈健康~

苦澀蔬果助抗癌

吃得苦中苦方為人上人這古老的說話，現時可適用在飲食健康方面了。將刊登於十二月出版的《美國臨床營養學雜誌》內，華盛頓大學的研究人員在最新的研究報告中指出，苦澀或味道不佳的蔬果，如柚子、芽甘藍（Brussel sprout）、芥末（mustard）和菠菜（spinach）等蔬果，往往含有較多的抗癌物質，應該經常進食。

含天然抗蟲劑

由於苦澀或味道不佳的蔬果本身蘊含天然抗蟲劑及其他化學成分，才令它們吃起來味道帶點苦澀或辛辣，而這些化學成分卻對人體十分有益，甚至可以抑制癌細胞生長。如果閣下怕吃苦，專家建議最好的解決辦法是以不同佐料和烹調方法減少異味，而不是不吃這些食物。