

(買) 必buy清單

9種抗氧化蔬菜

每天吃1樣 免疫力跟著來



紫甘藍



青江菜



羽衣甘藍



油菜



花椰菜



小松菜



大白菜



芥菜



高麗菜

【9大必買蔬菜！每天吃1樣免疫力跟著來】

富含膳食纖維、抗氧化營養素通通有

妳愛吃圖上的哪些蔬菜呢？

這些蔬菜是十字花科蔬菜

有豐富的超級抗氧化植化素 蘿蔔硫素，幫助身體對抗發炎、增強自然保護力，

在動物實驗中發現可能有預防急性肺損傷；料理方式建議：

小火炒、蒸熟等，時間越短越好，保留較多蘿蔔硫素、β胡蘿蔔素及維生素C哦
攝取膳食纖維豐富的蔬菜、水果還能夠減少40~50%與呼吸死亡相關的疾病哦，

這9種常見的十字花科蔬菜包括：

小白菜、紫甘藍、大白菜、油菜、青江菜、芥菜、綠花椰菜、白花椰菜、羽衣甘藍、
芥藍菜、小松菜，高麗菜當然也是哦

傳統市場、大賣場開始分流，若需要出門買菜就要快、狠、準，

記得把這九種寫進清單裡！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

