

(買) 必buy清單

9 大辛香料

一天換 1 樣 免疫不掉漆



蔥



薑



蒜頭



洋蔥



韭菜



紫洋蔥



九層塔



辣椒



香菜

義大減重中心

【9 種消炎 辛香料！每天吃 1 樣免疫不掉漆】

大蒜、蔥都含有豐富 蒜素，對抗身體病毒、抵抗體內發炎；

而薑有豐富薑烯酚、洋蔥有硫化物，若因疫情物價較高，

也可選平價的青蔥、洋蔥，只要多元攝取各式辛香料，身體的免疫力就會提高哦

免疫力在疫情期間扮演著重要角色，身體少了防禦力，

將無法抵抗外來病原體。而均衡的免疫力不單是辛香料，而是飲食均衡喔！

辛香料得營養再好，一次攝取的量則很少，而是透過每餐都吃到：

- ✓ 雜糧飯1碗、
- ✓ 蔬菜1.5碟、
- ✓ 水果1份、
- ✓ 豆魚蛋肉 1 手掌大、
- ✓ 堅果 1 湯匙，

(每天也要喝足量的水分 (體重 X 30))

還有一種黃色、有點像咖哩的辛香料，你記得叫什麼名字嗎？

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

