

八大生機食物推介



芝麻

含維他命E，具抗氧化功效，並含有鐵及鈣質



火麻仁

含植物性蛋白質、植物性奧米加三及膳食纖維



雞心豆

提供碳水化合物、蛋白質及維他命B雜，屬低脂食物



牛蒡

熱量低，含高纖維、鉀質及維他命C及E，可與蔬果榨汁



藜麥

營養價值高，包括碳水化合物、膳食纖維、維他命E、類黃酮及各種礦物質



紅菜頭

含鈣、鐵、維他命A及C、纖維和鉀質



牛油果

含維他命E、葉酸、鉀及膳食纖維，其單元不飽和脂肪可降低膽固醇



淮山

含纖維及鉀質，黏液蛋白屬消化酵素，幫助消化

