

生機飲食注意事項

- 1** 每天進食不多於1至2份高糖份水果，如香蕉、芒果
- 2** 每天飲8至10杯水，每杯250毫升，配合高纖維飲食
- 3** 豆類需經發芽過程，並定時換水
- 4** 吃生芝麻可吸收鈣質、鐵質
- 5** 避免吃生雞蛋，以免感染沙門氏菌
- 6** 新鮮蔬果要徹底洗淨才進食
- 7** 果仁、花生不宜吃太多，以免吸收太多脂肪
- 8** 最好每年做一次體檢，若有頭暈、血壓低等症狀應求醫