

润莲棠 美再美中药美容 润莲棠面膜

产品名称	润莲棠 美再美中药美容 润莲棠面膜
公司名称	南京美再美生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区尧化街道金尧路29号7幢106室
联系电话	15005175656 15005175656

产品详情

生吃蔬菜往往给人一种导致体寒的感觉，而熟蔬菜也总有一种营养素都被破坏殆尽的不愉快感，生吃熟吃都让人感到有些纠结，到底该怎么办才好？日本营养师出口恭美子在接受采访时认为，生吃蔬菜、熟吃蔬菜都有各自的优缺点，想要吃出漂亮的肌肤，美再美润莲棠创始人，只需要掌握总的原则，在吃的时候有所注意就可以了。

生吃蔬菜并不会导致体寒

——熟吃蔬菜和生吃蔬菜，哪一种更有利美容？

生吃和熟吃蔬菜都有各自的优缺点。蔬菜加热之后体积变小，润莲棠，人们很容易吃下较多量的蔬菜，摄入更多营养素，同时，烹饪过的蔬菜会变得相对更加柔软，更有利于消化。但是生吃蔬菜能够摄入更多容易流失的维生素C等营养素。

——经常生吃蔬菜会导致身体体寒吗？

生吃蔬菜并不会导致身体体寒，是将蔬菜冰过以后吃才会使身体寒凉。比如吃生菜沙拉的时候，润莲棠面膜，有人喜欢将生菜沙拉先放在冰箱里冰一会儿，因为这样吃起来口感更清脆可口。

——每天吃多少蔬菜才合适？

按照日本厚生劳动省给出的建议，美再美润莲棠招商加盟，每天需吃350克以上的蔬菜。但按照中国居民膳食指南的推荐，每天吃500克以上的蔬菜为好。但即使如此，哪怕每天吃一斤包菜，也不能充分摄取需要的营养素，因为摄入的蔬菜种类过于单一。因此，相比纠结每天吃多少克蔬菜，不如将吃蔬菜的放到每天吃多少种营养素上更加有利。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：南京美再美生物科技有限公司

夏季养生四原则

- 1、健脾除湿：湿邪是夏天的一大邪气，加上夏日脾胃功能低下，人们经常感觉胃口不好，容易腹泻，出现舌苔白腻等症状，所以应常服健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品，如、莲子、等。
- 2、清热消暑：夏日气温高，暑热邪盛，人体心火较旺，因此常用些具有清热解du清心火作用的，如菊花、薄荷、金银花、、荷叶等来祛暑。
- 3、补养肺：中医认为，按五行规律，夏天心火旺而肺金、水虚衰，要注意补养肺之阴。可选用枸杞子、百合、桑葚以及酸收肺气药，如五味子等，可防出汗太过，耗伤津气。
- 4、冬病夏治：夏季养生免不了冬病夏治。所谓冬病夏治，即夏天人体和外界阳气盛，用内服中药配合针灸等外治方法来治一些冬天好发的疾病。

养生保健 女人需要多吃醋

女人多吃醋可防妇病

中医认为酸入肝，肝主血。许多妇病由肝经不舒引起，醋味酸，专入肝经，能增强疏肝作用，并能化淤、疏肝解郁、散淤。

“醋制”是中药炮制中重要的炮制方法，中医临床常用醋与各种共制，如常见的妇科用药醋柴胡、醋、醋白芍等，

女性吃醋除了可以防妇疾病外，还有美容养颜、防衰老、助消化等好处哦。

润莲棠-美再美中药美容-润莲棠面膜由南京美再美生物科技有限公司提供。南京美再美生物科技有限公司实力不俗，信誉可靠，在江苏南京的用品等行业积累了大批忠诚的客户。美再美带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入**，共创美好未来！