



秋季吃玉米润肠护肤

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

玉米，曾是家家户户餐桌上的主食，不过随着精米白面越来越多，玉米渐渐被人忽略了。实际上，常把玉米当做主食对人体很有益处。

德国研究表明，在包括以白面和大米为原料的所有主食中，玉米的营养价值最高。尤其是其维生素含量是稻米、小麦的5~10倍。玉米还含有7种“抗衰老剂”：钙、谷胱甘肽、维生素A、镁、硒、维生素E和脂肪酸。其中，维生素E有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

玉米富含膳食纤维，能促进肠蠕动，减少人体对毒素的吸收。其镁、钙和胡萝卜素等营养物质的含量也比一般谷物高，有防治高血压和清除自由基的功效，对延缓衰老十分有益。

专家介绍，玉米可调中健脾、利尿消肿，是秋季的上佳补品，特别是从立秋到秋分的“长夏”期间，暑热未消，降雨频繁，最应当补脾。

[存档文本](#)