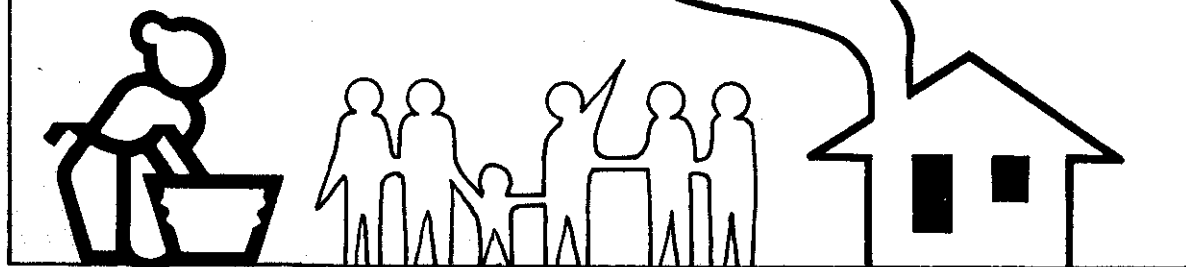


農村家庭 家事改進



多吃甘薯、蘿蔔·可預防便秘

由於家庭電氣化，如洗衣機、吸塵器、烤箱……等的問世，使家庭主婦勞動的時間減少，還有女學生、女職員，坐、站的時間也多，這樣容易造成便秘，尤其是婦女懷孕期間，更容易便秘。

常常便秘的人，食慾不好、頭暈、臉色難看、皮膚粗糙，好像生了病一樣。

如何消除便秘增進美容？最簡單的方法，就是多吃甘薯和蘿蔔。

甘薯含有豐富的碳水化合物及維他命A、B、C，最重要的是含有纖維素，雖然含量不很高，但質地非常柔軟，再加上水分多，所以對刺激腸的蠕動，效果特佳，能治

癒便秘。

甘薯吃多了會不會胖？因為甘薯的熱量不及米飯多，所以吃甘薯還不及吃飯容易胖。

蘿蔔可煮、炒、涼拌、醃製、曬乾，吃法相當多。

蘿蔔葉的營養成分（尤其是維生素A特高）比蘿蔔更豐富，但由於葉子多毛，味略帶苦澀，一般人都都不愛吃，若為了健康、美麗着想，應該練習吃才好。

根據我國古代及近代學者的研究，蘿蔔有下列各種的藥效：

（一）把蘿蔔連皮一起擦碎，擠出汁，汁中含有豐富的維他命C，生飲，可預防壞血病。又酒醉及發熱

時，飲生蘿蔔汁也能減低症狀。

（二）蘿蔔中含有豐富的澱粉消化酵素，能夠幫助消化，再加上蘿蔔也含有纖維素，可以幫助通便，能消除便秘。

蘿蔔中所含的辛辣味，是各種有機性硫磺化合物，也有排便的作用。

（三）飲服生蘿蔔汁加少許生薑水，可以治聲音沙啞。

（四）蘿蔔中含有豐富的維他命C，小姐們多吃，皮膚會白嫩，因為維他命C有漂白皮膚的作用。（下頁）

