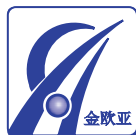


有机合成人员应多吃些什么？

1. 樱桃：性温热。去除体内毒素及不洁体液、对肾脏有排毒作用、通便、保护心脏健康；
2. 蜂蜜：性平。含 VB1、VB2、VC、VD、VE、优质蛋白质、钾、钠、铁、磷、乳酸、苹果酸、淀粉酶、氧化酶等。对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜、防治心血管疾病和神经衰弱有显著疗效；
3. 深紫色葡萄：祛痰，排毒、帮助肠内黏液清除肝、肠、胃、肾内垃圾；咳嗽或吸烟者宜多吃；
4. 苹果：性平。排毒、避免食物在肠内腐化、预防胆结石；
5. 草莓：排毒、清洁肠胃道、保护肝脏；肠胃功能不好者不宜；
6. 萝卜：性凉。含 β 胡萝卜素、VA、VB2、花青素、果胶、钙、铁等。具养血排毒、健脾和胃，并降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排除的功效；
7. 海带：性寒。富含甘露醇、藻胶酸、尼克酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、 β 、VB、VB2、VC、碘、钙、磷、铁等。有化痰平喘、排毒通便的功效，能加速病变物和炎症渗出物的排出、降血压、防止动脉硬化、吸收排除血管里的胆固醇、利尿、治疗药物中毒、浮肿等，更有利于男性前列腺和肾脏的健康；
8. 木耳：性平。富含碳水化合物、胶质、纤维素、葡萄糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、 β 、VB1、VB2、VC、蛋白质、铁、钙磷等。有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效，能将残留在体内的粉尘杂质排出体外；
9. 黄瓜：性平。富含蛋白质、VC（是西瓜的 5 倍）、VE、 β 、VB2、尼克酸、钙、铁、丙醇、三酸、葫芦素、细纤维等。其含黄瓜酸能促进新陈代谢；具有明显的清热解毒、生津止渴功效，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益，有助于喉痛或痰多者化解炎症；
10. 苦瓜：性寒。富含蛋白质、粗纤维、VC、 β 、VB2、尼克酸钙、磷、铁等。具



有抗癌、增强免疫力、解毒排毒、养颜美容降糖之功效。糖尿病人、女性宜多吃，利经血调顺；

11. 荔枝：性温。富含 VA、VB、VC 蛋白质、铁、磷、钙果胶、游离氨基酸等。具有补脾益肝、补肾益精、生津止渴、解毒止泻之功效；

12. 猪血：性温。富含 VC、VB2、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等。具有解毒清肠、清尘、补血美容之功效；

13. 绿豆：性凉。富含 VB、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、铁、钙、磷等。具有清热、解毒、祛火降低胆固醇、保肝、抗过敏之功效；

14. 茶叶：性凉。富含茶多酚、VA、VB1、尼克酸、氨基酸、铁、磷、钙和多种酶。具有提神醒脑、清热除烦、消食化积、通小便、减肥之功效；茶多酚能清除自由基、延缓衰老、有抗癌防肿瘤作用；

15. 柿子：性寒，含丰富的 VC，适宜经常吸入废气的司机排队体内毒素，空腹不宜；还有平时多吃含 VC 的水果和蔬菜，VC 可以清除体内自由基，增强免疫力，如樱桃，番石榴，红黄辣椒，柿子，青花菜，草莓，橘子，猕猴桃，芥兰，菜花等；如果经常吸入毒气，可多食一些润肺止咳化痰的，如橘子，柚子，梨，柿子，葡萄等；多吃菌类，菌类多半有防癌预防肿瘤。