

飲青菜葉汁 ● 有益健康！

近幾年來由於醫學的發達，已經改正了許多人類過去對於健康的錯誤觀念：譬如，我們過去認為肥胖的人，就是「福相」，多吃動物性蛋白質及脂肪，就是保持人類健康的最好營養品，根據最近醫學上的證明，肥胖就是縮短生命，動物性蛋白質、脂肪吃得太多，反而是致病的最大原因。

現在世界許多文明國家，為了保持人類的健康，正在熱烈的提倡飲用青菜葉汁，因青菜葉汁富有各種維他命、礦物質以及未被人類知道的其他營養素，對身體的健康，青春的保持以及各種慢性病害的防治都有很大的功效，下列簡介青菜葉榨汁法及飲用法：

材料：青菜葉（凡是無毒、綠色富有養分，味道好，無刺激性的任何青菜葉都可以）。

調味料：隨個人的嗜好，可加入糖、食鹽、果汁、醬油或蜂蜜等。

稀釋液：隨個人愛好不同，在飲用時，可加些冰塊、牛奶、果汁、冰淇淋、茶水等。

用具：非常簡單，只要有粉碎器一個（研鉢亦可），紗布一條（過濾殘渣）、裝杯若干個就可榨汁。

榨汁的方法：選擇綠色新鮮的青菜葉，放進漂白粉稀釋液中消毒，並充分洗淨，然後將青菜葉塞入粉碎器（或研鉢）榨汁，榨汁中殘渣多時，用紗布過濾（不過濾也可以），再加入味料或稀釋液，但是飲用原液汁者更好。

飲用量：經常多吃菜的人，每天飲原液汁90CC，經常多吃肉的人每天飲原液汁360~540CC，但是身體不適或是有病時，宜多飲用。

飲用法：將榨出原液飲用或稀釋後儘速飲用，如要放久，應放在冰庫冷藏，如要將原液汁稀釋時，夏天可加冰塊、冰水或冰淇淋；冬天可加熱牛奶、熱湯或熱茶水等。

效果：據日本醫學界及民間飲用的結果發現，國小兒童身高方面飲用者比不飲的要高些，胸圍和體重有顯著的增加。一般長飲的結果，發現有以下的功效：促進飲食、防治便秘、減少口渴、消除疲勞，皮膚頭髮、指甲等增加彈性及光澤，口臭消失，好處很多。（劉斌）



健康活潑（陳錦秀攝）

自動控制壓力 動力噴霧機

★榮獲美國專利4546791號
●榮獲國家專利26508・32002號

免黃油
水潤滑系統

耐久性陶磁壓力控制閥

彈簧自動調整
V迫緊適當位置

增長V迫緊與柱
塞使用壽命

免黃油設計可防除葉樹粒油害

密閉式
最新防油設計

寬大油鏡裝置

強力曲軸心

各種機型・資料請洽

本公司係外銷績優廠歡迎農家弟子加入我們的生產行列

物理農業機械有限公司

物理 各地均有零售 服務專線：(04) 3303108~10