

多喝茶可延長壽命

／潘力行



礦物質雖然只佔人體中的極小部份，却是不可或缺的成份、例如胃的形成，磷與鈣的量非得平衡不可，肌肉要正常活動，細胞外的鉀與鈉一定要保持正常的比例。

所以，礦物質的濃度是維持生命的重要因素，茶樹生長於泥土之中，吸收礦物質的能力特強，所以茶葉中的礦物質含量也特別豐富。

維持身體健康的基本條件是保持弱鹼性的體液，以pH值來表示，pH7是中性，pH值大於7呈鹼性的體液，應多吸收含有鉀、鈣、鈉、鎂等礦物質的食物。

茶葉中的鉀佔百分之五十，磷佔百分之十五，其他如鎂、銅、亞鉛、碘、氟等亦不少。

鉀——鉀能促進肌肉的緊張感，鉀、鈉保持平衡才能降低血壓、維持正常的心跳。鉀並可幫助廢物排出體外，使思考清晰。

碘——綠茶嫩芽中含量甚多，體內碘量不足，可能引起甲狀腺腫大，脂肪燃燒不完全及肥胖症。

磷——這是構成生殖組織、神經組織、胃與牙齒所

不可或缺的物質，同時也是維持心臟與腎臟正常肌能的必需物質，孕婦與授乳的婦女尤其需要磷。

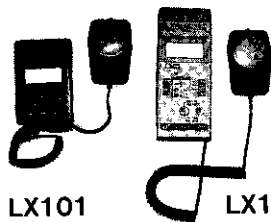
鎂——製造骨骼及促進消化的必需物質，並能消除疲勞、增強記憶力。

銅——是將體內鐵質轉成血紅素的必需物質。

氟——茶葉中的含氟量近來已引起了醫學界的注目，氟能預防蛀牙，強健牙齒，同時還有鎮靜作用。

此外，茶葉中豐富的葉綠素，具造血治療創傷的作用，更能降低膽固醇。由於茶葉中，含了這些多寶貴的物質，因此得以延年益壽。

LUX METER 園藝用照度計



LX101 LX102

友玉企業股份有限公司

Green 新營郵政120 電話(06)6322511 FAX:(06)6325811 郵政劃撥03228868友玉企業股份有限公司帳戶

提高單位產量及品質

* 腐植酸——土壤的精華 (日本進口)

* 海草精(粉)——天然獨特有機肥料 (挪威進口)

○ 詳細使用說明備索 ○

頤和有限公司

高雄市左營區新莊仔路255號

TEL: (07) 3415743 FAX: (07) 3415157