

水果皮裡也有大營養

日常生活中，人們在吃瓜果時都習慣將瓜果的皮丟棄，卻不知瓜皮果屑是防治疾病的「良藥」，對人體的保健除病有著良好的功效。

西瓜皮 用於消暑解渴、清熱解毒，西瓜皮優於西瓜瓤。中醫用西瓜皮和瓜汁入藥配成「西瓜翠衣」，具有清熱解暑、瀉火除煩、降低血壓等功效，對貧血、咽喉乾燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水、腎炎均有一定療效。

冬瓜皮 有消暑、健脾、利濕之功效，可用於治療腎病、肺病、心臟病引起的水腫、腹脹、小便不利等。用冬瓜皮煎湯洗腳既治腳氣，又治腳臭，一舉兩得。

黃瓜皮 一些人吃黃瓜時去皮，實在可惜，黃瓜的一身綠衣含有綠原酸和咖啡酸，能起到抗菌消炎和刺激白細胞吞噬的作用。黃瓜帶皮食用對經常咽喉腫痛者是一劑良藥。

香蕉皮 香蕉皮中含有抑制真菌和細菌的有效成分——蕉皮素。可醫治由真菌感染所引起的皮膚瘙癢症。香蕉皮有潤肺腸、通血脈、增精髓之功效。將香蕉皮搗爛加薑汁能消炎止痛，用香蕉皮搓手足，可防治凍瘡。

此外，香蕉皮曬乾磨粉，還是不錯的美容佳品。

蘋果皮 有收斂作用，取鮮蘋果皮30克煎湯或泡茶飲用，可治胃酸過多、痰多，將蘋果皮曬乾研末，取15克空腹時調服，每日2~3次，對慢性腹瀉和神經性結腸炎、高血壓等有一定療效。

梨皮 性寒味酸，能涼心潤肺、除火消痰，用梨皮30克煎湯服，有清心潤肺、止咳化痰之功效，可治療痰多、咳

嗽。將梨皮搗爛如泥，外敷患處可治癰疽腫痛，用鮮梨皮煎湯頻飲，可解毒消腫。

柚皮 能理氣、化痰、止咳、平喘，用一個柚皮，剝去內層的瓢，打碎，加適量蜂蜜和飴糖蒸爛，加少量熱黃酒內服，早晚各1次，每次1匙，可治老年的咳嗽和氣喘。還可以取柚皮9克煎湯服，能化痰消食、定喘、止疝痛。

橘皮（陳皮）有理氣化痰、健脾去濕之功效，還可降低血壓。橘皮能治療咳嗽痰多、胸悶、腹脹、反胃、嘔吐等。橘皮所含的黃酮物質，能擴張冠狀動脈，增加冠狀動脈血流量。將橘皮切絲或曬乾研末，用開水沖泡代茶飲，其味清香宜人，能開胃、通氣、提神。以乾橘皮 50克加白酒500克浸泡7天，製成橘皮酒，每次服5克，可治慢性腹瀉。

石榴皮 據《本草綱目》記載：石榴果皮可入藥，主治赤白痢疾，下血脫肛等。◇

豆芽是最有益長壽的食品

根據近代醫學研究，具有益壽延年功效的10種食品中，排在第一位的是黃豆及黃豆芽，排在第六位的是綠豆和綠豆芽。這是因為豆芽中含有大量的抗酸性物質，可起到很好的防老化功能。

所有豆芽中，黃豆芽的營養價值最高。黃豆芽的蛋白質利用率要比黃豆高10%左右，另外，發芽過程中由於的作用，更多的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質元素被釋放出來。研究證明，黃豆發芽後，胡蘿蔔素可增加1~2倍，維生素B2增加2~4倍，維生素B12是大豆的10倍，維生素E是大豆的2倍，尼克酸增加2倍多。此外，還有一種叫天門冬氨酸的物質急劇增加，所以，人吃豆芽後能減少體內乳酸堆積，消除疲勞。最重要的是黃豆芽中的葉綠素能分解人體內的亞硝酸胺，進而起到預防直腸癌等多種消化道惡性腫瘤的作用。

另外，我們常吃的綠豆芽，則具有很高的藥用價值，中醫認為，綠豆芽性涼味甘，不僅能消暑熱、通經脈、解諸毒，還

能補腎、利尿、消腫、滋陰壯陽，調五臟、美肌膚、利濕熱，適用於濕熱郁滯、食少體倦、熱病煩渴、大便秘結、小便不利、目赤腫痛、口鼻生瘡等患者，還能降血脂和軟化血管。

利用綠豆芽的這些藥理作用，可製成多條治療常見病的食療方——

★將綠豆芽用開水燙過，加醬油、醋涼拌而食，可以醒酒解毒；

★將綠豆芽同鯽魚燉服，能治療乳汁不下；

★取適量綠豆芽和冬瓜皮，加醋煮湯飲用，能防治暑熱煩渴；

★取綠豆芽100克、豬心1只、鹽少許、陳皮20克，加水燉熟，食肉飲湯，能治療支氣管炎；

★將綠豆芽搗爛絞汁，加白糖適量，代茶飲服，對尿路感染、小便赤熱、尿頻等有輔助療效；

★取綠豆芽100克、豬肚1只、蒲公英100克，加水煮爛熟，吃豬肚、綠豆芽，飲湯，能治療胃痛。◇

MLI-Metropolitan Learning Institute

紐約大都會學院

紐約州政府教育部認證



申請免費讀書計劃

(對符合條件者)

英語 電腦 職場實用技能

立即撥打: 718-897-0428 718-651-8424

英文一點不會不用愁、電腦一點不會沒關係，讀書沒錢不用擔心。紐約大都會學院設有完全免費培訓計劃，凡是具有美國合法身份和無收入及低收入者，協助辦理一切手續，享受完全免費。該院特設英文、電腦啟蒙班，為沒有任何英語基礎或底子較差的學生，配有雙語老師教學，將那些對電腦一無所知的學生帶入電腦世界。

學院地址:
97-45 Queens Blvd.,
4th Floor, Suite 401
Rego Park, NY 11374
Tel: (718)897-0428

分院地址:
82-11 37th Avenue, 8th Floor
Jackson Heights, NY 11372
Tel: (718)651-8424

到 63 Drive

到 82 St.