

LIVE HEALTHY!

月刊



七月: 抗氧化物

什么是抗氧化物 还有抗氧化物的重要性?

抗氧化剂是可以保护您的细胞免受自由基侵害的物质，自由基可能在心脏病、癌症和其他疾病中发挥作用。自由基是身体分解食物或接触烟草烟雾或辐射时产生的分子。

美国农业部 (USDA) 的研究人员发现，蓝莓、蔓越莓、黑莓、覆盆子和草莓是抗氧化活性最高的 11 种食物之一。

提示：添加浆果在你已经吃的食品



冰镇蓝莓汤



想学习怎么做?
加入我们的营养课程

提供英语、西班牙语和中文版本



保存不同的形式将浆果

大多数浆果天然是甜的，几乎不需要准备。它们不必总是新鲜的。您可以将各种冷冻形式保存在手头，以放入酸奶或冰沙！干果是放在办公桌或包里的绝佳替代品。通常你可以找到干蔓越莓和蓝莓



有兴趣购
买新鲜浆果吗?



购物时要注意什么

避免购买瘀伤或渗水的浆果，并确保检查底部的浆果。寻找坚固、丰满、全彩色的浆果。在家里，盖上盖子并冷藏，直到可以食用。在准备或食用前清洗水果。

试试这个冷冻蓝莓汤食谱，这是将水果和乳制品融入您的一天的完美方式。



查看此食谱及更多内容

