

黄金蚬养生篇 ⑤

含有丰富的锌及天然氨基酸的黄金蚬，是民间的养肝圣品；同时，它亦是女人的美容圣品！

尤其是对孕妇而言，不但可以补给钙质更有助于胎儿骨骼形成，在《本草纲目》中也提及，怀孕期间服用蚬精或蚬汤，有助于预防新生儿黄疸症状……

肝脏是美丽的“发动机”，尤其是肝好的女人，体态发肤都充满活力，要想让容颜不老，一定要把养肝护肝放在首位。

由台湾花蓮县以绿藻与活水涌泉所培育的优质蚬，因外壳呈金黄褐色，素有黄金蚬之称，不仅营养价值高，味道鲜美，也是民间的养肝圣品。

黄金蚬含有丰富的锌及天然氨基酸，除了具有修复肝脏功能之外，对女性的皮肤和荷尔蒙分泌亦有帮助，保肝又抗老。

人体皮毛皆由蛋白质所构成，而蚬含大量的完美蛋白，长期食用能使皮肤变得嫩白细致，毛发更为亮丽光泽。中医药膳更常以蚬祛火养肝，对因胃火过大引起的痘痘与痔疮功效确凿。

尤其是胆碱，还可降低低密度胆固醇并提高高密度的胆固醇，减缓血管病变的效应，有提高血脂代谢机能，能够有效调塑曼妙身材曲线。

孕妇也能吃 黄金蚬

黄金蚬不仅是不少爱美女性的养颜美容圣品，同时也是孕妇生产前后的营养补品，能补充孕妇怀孕十月

保肝抗老 养颜



在《本草纲目》记载，黄金蚬含有的钙为珍珠钙，有助于胎儿骨骼形成，亦可去除怀孕末期的胎毒与褥热。

期间所需要大量而完整的养分。

因为怀孕初期（头三个月）是胚胎发育形成脑细胞、脑干、脊髓神经等重要时刻，而蚬其中的成分胆碱，可促进胎儿脑部发育及神经系统的发展。

而胎儿骨骼形成所需要的钙完全来源于母体，故孕妇消耗的钙量要远远大于普通人，补钙的任务必不可少！所幸黄金蚬含有的钙为珍珠钙，且钙磷比为黄金比例 3:1，是最合乎易于人体吸收的比例。

就连《本草纲目》亦有记载，蚬可押丹石，去曝热，不仅可去除怀孕末期的胎毒与褥热，孕妇在怀孕期间服用蚬精或蚬汤，有助于预防新生儿黄疸症状，是孕妇在怀孕期间必不可少的天然保健食品！



资料提供 吃一吃黄金蚬，找回健康……



Bio Greeno Sdn. Bhd.

No. 58, Jalan Puteri 2/4,
Bandar Puteri, 47100 Puchong, Selangor.
Tel: 603 - 8063 7889 / 016-228 1565
Fax: 603 - 8063 7797
Email: biogreeno@gmail.com
网站: www.biogreeno.com