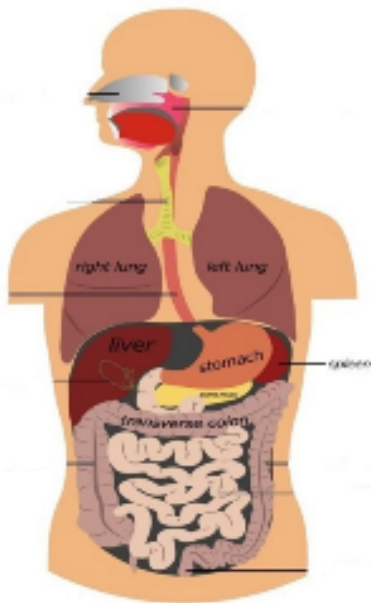


White Green Radish Carrot Soup For Gastrointestinal System Health 白青胡萝卜汤为肠胃系统健康



消化是将食物转化为身体用于生存的能量、生长和细胞修复所需的营养物质的复杂过程。消化过程还包括制造被消除的废物。无论是皆由使用抗生素、饮食及生活方式或是过度消耗刺激性食物而导致的失衡、损伤或不良的消化系统功能将导致消化问题、情绪障碍、破坏免疫系统健康等问题。通过摄取对的食物来源和草药进行解毒是一种自然帮助消除肠胃系统有毒物质的方法，并可改善肠胃系统的健康！

在中医学里，白萝卜和青萝卜被视为有利于改善因食物停滞的消化问题、解毒体内的毒素和净化血液等。根据Linus Pauling研究所，在萝卜里的硫酸葡萄糖苷、黑芥子和异硫氰酸盐可助于通过抑制细胞病变来预防肺癌、乳腺癌、结肠直肠癌和前列腺癌的风险。加入其它材料如胡萝卜、中国大麦和党参，有助于改善五大器官的健康：心脏、肺脏、脾脏、肝脏及肾脏和增强免疫系统。

份量：4人份 = 4饭碗。

益处：有助于改善血糖水平，心血管健康，消化，脱水，高血压，高胆固醇，甲状腺功能亢进，呼吸系统症状（如：哮喘，支气管炎，感冒，咳嗽，流感和鼻窦炎等），前列腺问题，皮肤问题，防止自由基损伤，缓解痔疮的症状，肠运动代谢，舒缓口疮，喉咙痛，增强免疫力等。对血液，膀胱，肠胃系统，肾脏，肝脏，胆囊和前列腺等具有抗癌和解毒作用。协助减肥。

材料

- ☐1) 青萝卜 – 150克。洗净并用干净的牙刷及2茶匙盐擦洗青萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。
- ☐2) 白萝卜 – 150克。洗净并用干净的牙刷及2茶匙盐擦洗白萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。
- ☐3) 胡萝卜，8英寸长 – 1个。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗胡萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。
- ☐4) 中国薏仁 – 2汤匙。洗净并浸泡在热水中10至20分钟让它软化。20分钟后用水冲洗。
- ☐5) 中国梨 – 1粒。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗中国梨的皮以去除杂质，然后切成16片并取出核心。
- ☐6) 党参 – 16至24薄片。（4至6克）
- ☐7) 干小香菇 – 12个。洗净并浸泡在热水中10至20分钟让它软化。20分钟后用水冲洗。
- ☐8) 姜 – 2薄片。
- ☐9) 无核红枣 – 4粒。
- ☐10) 枸杞子 – 12粒。（2.4-4克）。如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入更多枸杞子。
- ☐11) 橄榄油 – 1茶匙。可替代的健康油如奇亚籽油或椰子油等。
- ☐12) 胡椒粉调味。
- ☐13) 盐 – 2 1/3 汤匙。（1汤匙盐= 3茶匙盐）
- ☐14) 水 – 900至1000毫升（250ml水= 1个饭碗）健康水选择：纯净，蒸馏或矿泉水。

*每日建议摄取量：党参不超过30克; 姜不超过4克; 枸杞子15至30克和小红枣3至20粒。

准备

□1□将所有洗净材料连同水一起放入炖锅（更健康的选择：玻璃、康宁或粘土锅），枸杞子、橄榄油、胡椒粉及盐除外，然后转大火。一旦水开始煮沸，转低火然后炖1小时。

□2□1小时后，把汤的杂质丢弃，加入枸杞子、橄榄油、胡椒粉及1茶匙盐，然后搅拌均匀。熄火然后让汤浸泡10分钟后再享用。

注意

□1□适合所有人，特别是那些有消化问题和想做肠胃系统排毒的人群。可以每周1-2次摄取这种汤，以获得更好的胃肠道系统健康□

□2□对于那些有血虚，寒性体质，腹泻，怀孕和哺乳期妇女适度摄入白萝卜，因为白萝卜有寒气可能会导致贫血，低血压和低能量（气虚）。

□3□对于那些胆结石，胃炎，胃溃疡，甲状腺功能减退和恶心等因素，适度摄入青萝卜和白萝卜，因为青萝卜和白萝卜会加重病情。

□4□不要将白萝卜与人参一起服用，因为白萝卜有寒气可能会降低人参的疗效。

□5□党参会引起一些副作用包括头晕，低血压，恶心，胃，不适及血液健康状况称为血小板减少等如果您有这样的症状，请适度摄取。

□6□对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取银党参和姜，因为党参和姜可能会减缓血液凝结。

□7□姜与红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

□8□如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

□9□党参，红枣，青萝卜和白萝卜并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

□10□党参和姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用党参和姜□

□11□红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣□



谨慎□如果有服用任何药物，必需与此汤饮用时间间隔1/2至1小时。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在饮用此汤前请咨询您的健康专家。