

海藻：健康百分百

07-05

需要快速提神飲料嗎？想要清除體內毒素嗎？試試看海藻吧！研究指出海洋裡這種綠褐色物質營養成分高、熱量低，是絕佳的解毒劑、萬能的補藥，絕對可以強化你的身心。

海藻之所以有這麼多好處主要在於它的起源。大海裡沒有養殖行為，所以海藻擁有更多的礦物質。當海藻漂浮在大海中時，它能夠累積各式各樣的礦物質。

如果你懷疑海藻的功能，你只要問問地球上最長壽的人——日本琉球的居民便知道了，碰巧他們常常食用海藻。他們的膽固醇和血壓都低，皮膚發亮，而且頭髮閃閃動人。海藻同時也使琉球的居民免於受到有害毒素（如鉛等）的危害，鉛這種物質存在於香菸散發出來的煙和空氣當中。如果這樣還不夠的話，日本人較少罹患乳癌，原因之一可能是他們常常食用海藻。

在愛爾蘭和加勒比海一帶常常喝藻湯，當作提神飲料或者病後補方。同時，也有人宣稱海藻可以解宿醉。所以，如果你想要健康、長壽的話，大海可能就是青春之泉。