

2011年公卫医师：土豆改善精神状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654187.htm

土豆含有维生素C.生活在现代社会的上班族，最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰，土豆可以帮你解决这个难题。食物可以影响人的情绪，是因为它里面含有的矿物质和营养元素能作用于人体，改善精神状态。做事虎头蛇尾的人，大多就是由于体内缺乏维生素A和C或摄取酸性食物过多，土豆可以帮你补充维生素A和C，也可以在提供营养的前提下，代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡。土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显着。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑，土豆汁对清除色斑效果明显，并且没有副作用。土豆对眼周皮肤也有显着的美容效果。将熟土豆切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上，具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛，常受青春痘、痤疮困扰，用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

相关推荐：#0000ff>2011年公卫执业医师：营养失调的表现

#0000ff>2011年公卫执业医师：合理膳食的概念 #0000ff>公卫

基础理论：豆腐有四大营养绝配 特别推荐：#ff0000>2011年

公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下

载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com