

## 木瓜可預防疾病 女性都應該常吃

導讀：木瓜具有豐富的營養，不僅幫助消化，還可以預防疾病，女性應該要多吃。這是因為它可以預防經痛、癌症、糖尿病、膽固醇過高等女性經常面臨的健康問題。此外，老人和嬰幼兒也非常適合食用，因為容易咀嚼。

### 一、女性吃木瓜可預防的疾病

#### 1、胃或肝的疾病

胃或腹部被稱為人體的首都，只要妳沒有胃相關的問題，就會幾乎沒有健康問題。木瓜含有豐富的木瓜蛋白酶，對肝酶非常有幫助，可以使消化系統強大。

#### 2、關節炎的疾病

關節炎是女性因為年齡關係而遭受的疾病之一，而木瓜具有對抗和降低女性關節炎的抗炎作用，所以有關節炎問題的女性，都應該要吃木瓜。

女性應常吃木瓜。

#### 3、血液的膽固醇

不良的飲食習慣和生活方式會積聚血管中的壞膽固醇，導致男性或女性心臟病。根據健康和食物專家，木瓜含有豐富的維生素 C，可減少血液中積聚這種膽固醇。

#### 4、可預防糖尿病

和心臟病一樣，糖尿病也是和生活方式有關的疾病。木瓜雖然吃起來很甜，但含糖量卻很低。糖尿病患者可以在飲食中食用木瓜。同時，木瓜也可以預防糖尿病。

#### 5、月經期間疼痛

很多女性在月經期間感覺疼痛。健康和食物專家表示，女性如果經常規律的食用木瓜，可以舒緩經期的疼痛。也就是木瓜的木瓜蛋白酶可幫助減少經痛和月經量正常化。

#### 6、可以預防癌症

木瓜具有抗氧化和抗炎的特性，可以驅離導致身體細胞損傷的惡意元素。最近的研究表明，經常食用木瓜可以抵抗大腸癌和前列腺癌。

#### 7、眼睛黃斑變性

眼睛黃斑變性大多發生在老年時。專家表示，經常吃木瓜可以預防黃斑變性，它可導致失明。木瓜含有豐富的維生素 A，可以防止年老時發生這個疾病。

## 二、木瓜的建議食用方式

### 1、切開食用果肉

對一般人來說，將木瓜清洗乾淨切開，清除種子後食用是最常見的方式。這是最簡單、最直接的食用方式。果肉鬆軟，容易咀嚼，老人及小孩都適合食用。

### 2、打成果汁飲用

如果妳喜歡喝果汁，妳也可以將木瓜打成汁飲用，或是加入牛奶，製成木瓜牛奶。如果可以，最好連種子一起混合打汁，營養更加豐富。

### 3、冷凍後再食用

如果妳喜歡吃冰涼的食物，妳也可以吃木瓜冰。將木瓜切塊冷凍，等到合適的硬度再拿出來食用，別有一番風味。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

