

5种食物帮你 应对环境污染

海带

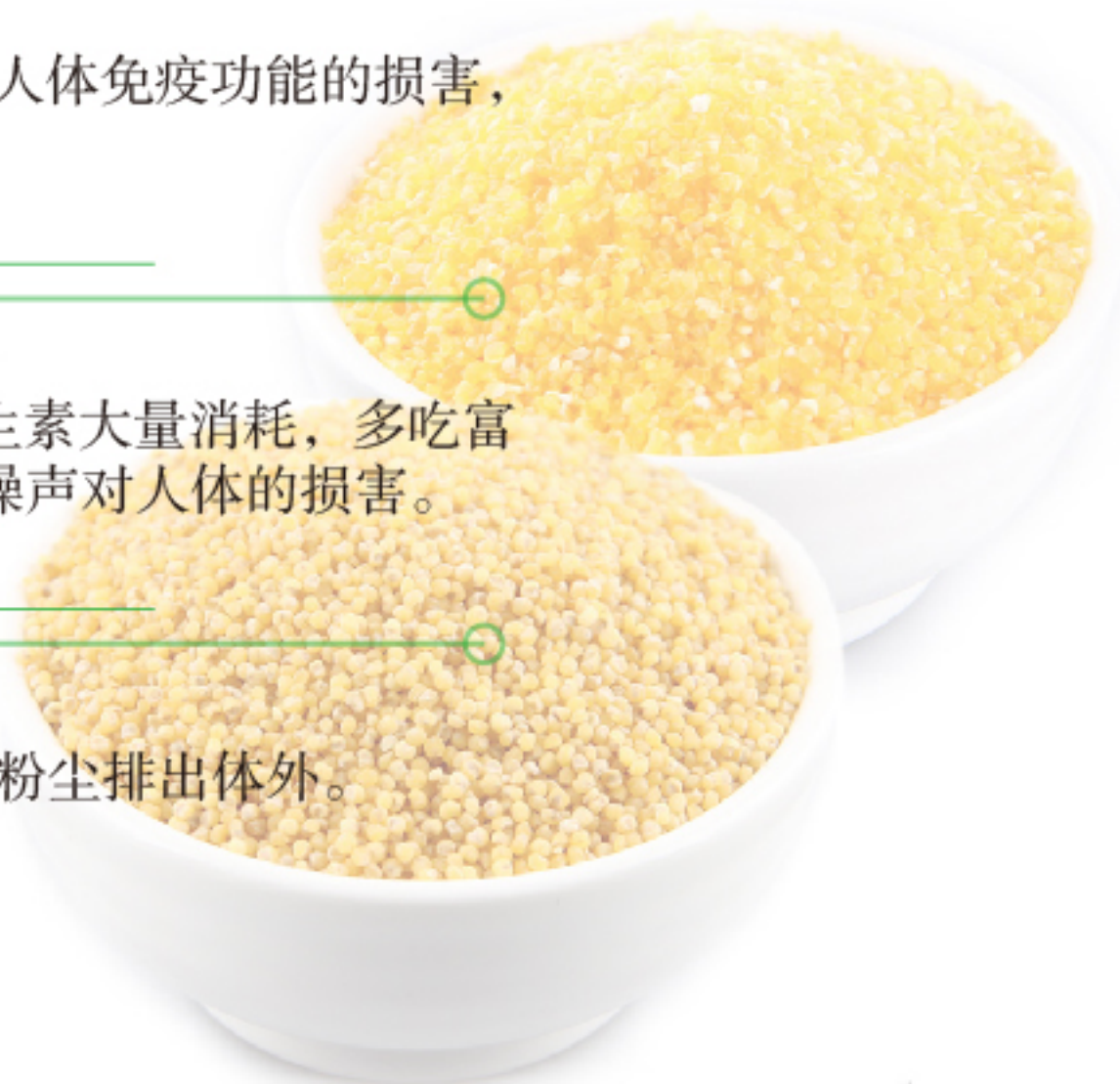
海带可减轻同位素、射线对人体免疫功能的损害，有助于防辐射。

小米

在噪声环境中，体内B族维生素大量消耗，多吃富含B族维生素的小米有助于减少噪声对人体的损害。

血豆腐

鸡血、鸭血有助于将进入人体的粉尘排出体外。



5种食物帮你 应对环境污染

牛奶

牛奶中的一类蛋白质能与体内的铅结合成可溶性化合物，有助于体内铅的排出。

黑木耳

黑木耳中所含的植物胶质可吸附从消化道进入人体的镉，有助于将其排出体外，避免慢性镉中毒对肾脏的损害。