

最健康的食物排行榜

	最健康食物	排毒功效 (排毒佳就會健康)	鞏固免疫力 (身體的保全系統)	抗氧化效果 (防癌+抗老)	促進代謝 (新陳代謝佳才健康)	舒緩壓力 (快樂吃出抗壓力)
第一名	糙米	地瓜	洋蔥	茶	檸檬	蓮子
第二名	洋蔥	海藻類	菇蕈類	葡萄	洋蔥	花生
第三名	地瓜	綠豆	胡蘿蔔	柑橘	南瓜子	乳酪
第四名	海藻類	地瓜葉	奇異果	番茄	核桃	核桃
第五名	蘋果	木耳	彩甜椒	南瓜	牡蠣	香蕉
第六名	山藥	韭菜	山藥	芝麻	海藻類	黃豆
第七名	菠菜	香菇	優酪乳	枸杞子	鱈魚	豆腐
第八名	黃豆類	洋蔥	枸杞子	洋蔥	牛奶	紅豆
第九名	雞蛋	南瓜	木瓜	蘆筍	玉米	雞蛋
第十名	鮭魚	燕麥	高麗菜	茄子	鮭魚	柑橘
第 11 名		花椰菜	松子	芭樂	羊肉	地瓜葉
第 12 名		蘋果	芝麻	空心菜	蛤蜊	牛肉
第 13 名		蘆筍	乳酪	黃豆	鴨肉	鱈魚
第 14 名		苦瓜	青江菜	花生	菠菜	蝦
第 15 名		胡蘿蔔	苦瓜	大白菜	黃瓜類	紫米
第 16 名		菠菜	羊肉	豬雞鴨鵝肝	紅豆	鮭魚
第 17 名		草莓	鮭魚	海參	糙米	竹筍
第 18 名		糙米	魷魚	豬肉	紫米	奇異果
第 19 名		櫻桃	蝦	沙丁魚	馬鈴薯	海藻類
第 20 名		空心菜	螃蟹	玉米	香蕉	雞肉