



2017年7月10日更新

## 养成饮用酵素液的习惯

### 美容·便秘·缓解疲劳

为什么酵素液有益于美容和健康？无论是作为日常保健，还是减肥节食期的营养补助，酵素液都被活用化，关于酵素液对身体的好处，我应该做详细的解释。

## 在健康·美容感知度比较高的女性当中 酵素液大有人气



最近几年，无论是在电商平台还是实际店铺，酵素液产品一直人气不减。相信大家也见过不少品牌的酵素液吧！但是，很多消费者不了解酵素液到底对身体健康有什么好处。作为营养管理士的小编，这次就给大家详解一下酵素液对身体的益处吧！



# 纯天然的酵素液

## 有助于胃肠消化功能



酵素液，就和它的名字一样，是富含酵素的液体。

使用新鲜蔬菜和水果作为原材料的酵素液就是食物性酵素液，天然的蔬菜和水果中富含的酵素有助于胃肠的消化。

平常，我们进食之后，体内的消化酵素会在肠道内进行自然分解。如果我们进行体外酵素补充，那么补充的酵素就会代替体内的酵素进行消化工作，从而节约了体内的消化酵素。

## 纯天然的酵素液 有助于胃肠消化功能



体内的消化酵素得到节约到底有什么好处呢？

答案是，消化酵素得到节约之后会转变成身体的代谢活动。

代谢活动是指，皮肤再生，体内排毒，防止病毒，提高免疫力。

换句话说，美容养颜，缓解疲劳，恢复健康等。



## 节食减肥时的营养补助



饮用酵素液减肥是一件非常耳熟的词儿了，事实上，节食减肥期间喝酵素液是最正确的方法。

理由是，酵素液是经过发酵熟成的，里面的营养素被分解的特别细小。直接从水果和蔬菜中提取的营养素颗粒很大，但是经过发酵过的营养素颗粒就会变的很细小，所以进入体内就没有必要被消化，而是会被身体直接吸收。

这样一来，胃肠消化功能得到了休息，节食减肥就成功了。

同时，酵素也是节食减肥时期身体必须的营养素。

## 早餐前饮用酵素最好



这是一个很关键的问题，酵素液最好在什么时候饮用？

答案是，酵素液最好在早餐前饮用。

首先，早晨刚起床后，胃肠还处于半醒状态，这个时候如果进食很多，那么，消化食物会给胃肠带来很大的负担。如果把进食改成饮用一杯酵素液那就不一样了，因为酵素液中的营养颗粒已经被发酵分解了，胃肠不用进行二次消化工作，营养就会被身体直接吸收。

另外，在饭前饮用一杯酵素液，酵素液中的酵素就会代替胃肠酵素，从而也起到了有助于胃肠消化的功能，所以，养成饭前饮用一杯酵素液是一个健康的好习惯。



## 从现在开始养成 饮用酵素液的习惯



关于酵素液对身体的好处，就解说到这里吧！液体酵素不同于片剂，作为日常饮食生活习惯，酵素液比较不容易忘记喝。

为了健康的身体，美丽的容颜，全家的健康，请坚持饮用酵素液吧！

## 「胃肠生酵素」

「胃肠生酵素」补充体内酵素, 又称「肠内美人」

由 75 种当季的新鲜蔬菜和水果熟成发酵而成。

有助于胃肠功能, 防止胃胀, 消化不良, 便秘等。

原材料出自日本气候最安定的冈山县, 号称「晴国」。因为气候比较安定, 加上土壤肥沃等的种种优点, 所以当地产的水果和蔬菜非常营养味美。最重要的是, 每一种素材都在当季收获, 利用冲绳黑糖进行加工, 经过三年自然发酵, 无论是营养还是味道都被注重, 可谓高品质高营养好味道的酵素液。

健康的每一天请从胃肠开始吧!



「胃肠生酵素」





「胃肠生酵素」

## 胃肠生酵素 | 健康食品 | 幸福生活

「胃肠生酵素」能使体内酵素活性化，有效清理肠道，使胃肠健康。

日本冈山县产 75 种当季水果蔬菜，经过分别熟成发酵而成。

无论是代替早餐，还是代替节食减肥期的营养，都非常推荐饮用。