

新闻标题：哪些人应该多喝苦荞茶

新闻出处：

新闻内容：哪些人应该多喝苦荞茶，大家对于苦荞茶一定都不陌生，经常饮用对身体是非常有好处的。它不但营养丰富，而且功效与作用也是非常明显的，那么一起来了解下哪些人应该多喝苦荞茶。哪些人应该多喝苦荞茶1、老年人。苦荞包含的生物类黄酮能保护血管，促进微循环，抗血栓，预防心脑血管疾病；每100克苦荞中含有43微克硒——抗癌之王，硒是迄今为止发现的最重要的抗衰老元素。2、年轻人。因为苦荞茶中含有黄酮类和维生素C、E以及硒等物质，它们都具有抗氧化的作用，同时还可以去除身体中的自由基，因为自由基是导致衰老的一个重要的原因，所以经常饮用苦荞茶能够起到很好的延缓衰老的作用。3、儿童。苦荞的营养成分比被国际营养学会称为“天然黄金搭档”，有“五谷之王”的美称。长期食用可增强免疫力，提高智力，促进生长发育。4、妊娠期的女士。补充微量元素，特别是2,4-二羟基顺式肉桂酸，排毒美白、预防雀斑以及老年斑。天天养生提供“哪些人应该多喝苦荞茶”阅读，如果你很喜欢这些分享的“哪些人应该多喝苦荞茶”内容，希望你通过“哪些人应该多喝苦荞茶”，找到通往健康之路的金钥匙。