



症頭

腸胃總是不蠕動

肇因 \ 缺乏纖維質

撇步
28

綠蘿蔓

功效 \ 幫助腸胃蠕動

擺放位置 \ 植物箱(太平洋集團)

栽種要點 \ 調節燈照、水位等，
約每 3 個星期可採收一次



撇步
29

萵苣

功效 \ 幫助腸胃蠕動

擺放位置 \ 植物箱(太平洋集團)

栽種要點 \ 調節燈照、水位等，
約每 3 個星期可採收一次



撇步
30

羽衣甘藍

功效 \ 幫助腸胃蠕動，有助於抗癌、預防糖尿病、心臟病等

擺放位置 \ 植物箱(太平洋集團)

栽種要點 \ 調節燈照、水位等，約每 3 個星期可採收一次
提醒 \ 有腎臟疾病無法正常吸收鉀的患者，則不宜吃太多

