

饮食决定健康，如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。

现在我们的饮食越来越不健康了

我们大量吃着高热量低营养的加工食品，方便食品，垃圾食品

我们习惯不吃早餐，中午吃快餐，晚饭吃的很丰盛

我们不知道

什么是时令果蔬？也很少购买有机食品。

一直追随流行时尚

不健康的饮食导致肥胖，高血压，糖尿病等慢性病高发

怎样吃最健康？

食物即是医药，它不仅为我们提供生命能量

也可以协助治疗或者预防各种各样的疾病

穿心莲含三味道，略酸，略苦，略咸

是夏季消酷暑的一种难得的食材

这是紫背天葵

这是穿心莲

身体健康、结实而且总喜欢步行的人，每天食用大量水果和蔬菜

而肥胖，走路吃力、上气不接下气的人喜欢吃甜点，快餐，零食和大量油炸食品

人体是一个精细的组合物

我们的身体的免疫系统是第一道防线，它善于和毒素作斗争

但是现在身体每天摄入的毒素太多太多了，它根本不能完全抵制住毒素对我们身体的伤害

我们需要重新认识一下我们生活的大环境

我们需要吃的明白

吃得明白，才能收获长远。

最健康的饮食习惯是：每天大量吃新鲜的蔬菜和水果，并保证身体不缺水。

我生长在农村，从小就下地帮家里干农活

小学的时候就会使用牲口了

现在在北京从事农业种植也已经 12 年了

我不是专业的技术员

我是以旁观者的身份存在着，每时每刻我都在不断的学习

新来的技术员不懂的都会问我，我现在都可以帮助技术员解决所有种植问题，并出谋划策，制定生产计划

你可能会问为什么我可以？应为我身体力行的去实践

十二年的岁月里，我每周有三天会在大棚里工作一整天

我在工作中去体会生命成长的快乐

每一种植物都是拥有巨大能量的

可以说每一粒小小的种子都是一个能量澎湃的小宇宙

记得前几周给朋友发了一个种子破土而出的小视频

看到视频的人心灵都会跟着震撼

这就是生命的魅力

为什么我要说这些呢？

只是想要让亲爱的你知道一点

我们要按照生命生长的规律去正确的吃蔬菜，吃水果

吃的学问你了解多少呢？

有没有在线的朋友？给我互动下互动了我接着分享，没有互动，就此结束本次分享。

好！既然没有互动今天就到这里吧。

我十多年的种植经验以及对蔬菜的悟道，改天再跟群里的家人们分享。