

# 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 社會組 科學文章表單

<b>文章題目：</b> 市場買得到的百病解藥《蜂蜜檸檬》
<b>文章內容：</b>
<p>2018 的政壇上出現了蜂蜜檸檬治百病一說。吳萼洋在參與 2018 年臺北市長選舉時曾大力推廣蜂蜜檸檬在保健方面有幫助，他認為蜂蜜檸檬對於人體有一定的功效，並且可以消除腫瘤等。</p> <p>但是蜂蜜檸檬真的這麼有幫助嗎？張益堯營養師看見吳萼洋製作蜂蜜檸檬的過程，曾警告過大眾：蜂蜜是好糖，但畢竟是單糖，攝取過量還是會對身體造成負擔。那蜂蜜檸檬的養生關鍵到底是什麼？張益堯營養師提醒，蜂蜜檸檬的養生關鍵不是蜂蜜而是檸檬。檸檬汁含有維生素 C 及許多礦物質，是促進新陳代謝的重要營養，維生素 C 更是免疫機能的重要元素、在合成膠原蛋白過程中也是關鍵的角色，因此還能幫助皮膚的健康。而檸檬果肉更有豐富的纖維質與果膠，對於維持腸道健康有很大的幫助。</p> <p>我們做了一點實測，整整喝了兩個星期的水，和喝兩個星期的蜂蜜檸檬，到底有什麼差別</p> <p>水：</p> <p>小美在每天堅持喝到 1400c.c.的開水後，很明顯的皮膚狀況變得水潤有氣色，抗老且顯年輕，而多喝水讓她在胃口方面變得小，對於減肥很有幫助。</p> <p>蜂蜜檸檬：</p> <p>小明在喝了兩個星期的蜂蜜檸檬之後，在皮膚方面也提升了美白度，他說其實喝水和喝蜂蜜檸檬沒什麼太大的差異，但是最近覺得自己的體重時輕時重，好像沒有什麼食慾。</p> <p>由此可知，其實人體最佳的解藥就是開水，不一定要用有味的飲料取代，沒事多喝點水，對於身體來說已經是很強很補的補藥了。</p>
<b>參考資料</b>
水喝的夠腦袋靈活、膝蓋不痛！多喝水的 6 大好處   Heho 健康 <a href="https://heho.com.tw/archives/62367">https://heho.com.tw/archives/62367</a>