#### 直接通过目标诉求推荐的食物

减肥：无糖可可粉，脱水罗勒

高血压：大豆，肉桂粉

增强记忆力：肉桂粉，猪肝，生蚝

增强免疫力: 脱水胡萝卜，鸭肝

改善皮肤：脱水胡萝卜，红辣椒粉

改善眼睛：脱水胡萝卜, 熟驼鹿肝

糖尿病：肉桂，可可粉

头发：肉桂，可可粉

抗疲劳：苔菜，酵母

#### 与营养素相关的食物：

粗纤维：芹菜，苹果，梨

镁元素：干苔菜

锌元素：生蚝，瘦肉，猪肝

碳水化合物：大米，香蕉

钙元素：榛仁，牛奶，钙片

叶酸：芦荟，燕麦，西兰花

钠元素：腌制食物，腊肉（一般不推荐）

胆固醇：蛋黄，动物内脏

反式脂肪酸：蛋糕，甜点。

番茄红素：西红柿，番石榴

胡萝卜素：胡萝卜，甘蓝

VA: 海鱼，肝脏，菠菜

VB： 干酵母，小麦

VC： 柑橘，柠檬

VD： 鱼肝油

VE： 芝麻， 燕麦