



### 1, beleza cuidados com a pele

O milho contém uma variedade de vitaminas, entre elas vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B6, etc., manutenção da pele, o que evita que a pele saia, para que a pele fique mais lisa, e tem efeito de beleza.

### 2, prevenir a constipação

O milho pertence ao grão grosso, que possui grande quantidade de celulose, e o milho promoverá a digestão do estômago. Ajudar os alimentos a uma melhor digestão, os pacientes com constipação podem comer milho para aliviar os sintomas da constipação, as pessoas com constipação fácil costumam comer constipação.

### 3, você pode perder peso

Algumas pessoas costumam usar milho como alimento básico, porque o milho pode representar um alimento de peso, o milho é doce e, depois de comer, haverá saciedade, então o apetite diminuirá e o milho esmagado é baixo, então as pessoas que perdem peso primeiro podem freqüentemente comer milho e diminuir o peso. O milho é um alimento básico.

### 4, prevenir o envelhecimento

O milho contém substâncias antioxidantes, promovendo o novo metabolismo do corpo humano, estimulando as células cerebrais, tem certo aumento na potência do cérebro humano, não só faz a pele, mas também retarda a produção de rugas, anti-envelhecimento.

### 5, reduza a pressão arterial

Espécies de milho contêm cálcio rico, há um certo papel na redução da pressão arterial. Não só o milho é forte, como o milho deve ser melhor sob pressão, e o milho deve ser lavado com chá. Depois de algumas semanas, os resultados serão óbvios.

Há muito milho, o que não é um alimento muito bom e nutritivo.