

奶家族大当家——酸奶

20世纪初的研究发现，酸奶中的乳酸菌就是使保加利亚居民长寿的原因，从而使乳酸菌名声大噪。近年来，酸奶已经成为日常最受欢迎的食品进入了我们的健康餐单。酸奶对于腹部、腿部减肥有着比较好的效果。

酸奶瘦身秘诀大公开

酸奶中所含的乳酸菌有助于增加食物的营养价值，建立肠胃正常的细菌生态，增强免疫力，预防慢性病的发生。此外，乳酸菌还可以调整肠道细菌生态，帮助有益菌正常繁殖。

对于因便秘和体内毒素堆积而造成的腹部肥胖，酸奶可以迅速帮助减小腰围并缓解下体无力感，丰富的乳酸菌更能保护肠道轻盈通畅，让身体免受瘀滞型浮肿的困扰。

脱脂冷藏型酸奶最佳

市面上所贩卖的酸奶大都具有高热量的特性，让人在不知不觉间吃下过多热量，购买时可以选择以脱脂牛奶发酵而成的原味酸奶，能让你获得益生菌的同时不多摄取一点热量。

需要冷藏的凝固型酸奶瘦身作用最佳，可以常温保存的酸牛奶饮料在出厂前已经经过杀菌的步骤，因此喝入体内也是死的菌种，喝再多也无法使体内益生菌增加。

最佳瘦身时机

酸奶完全可以代替正餐食用。但过于饥饿的时候不宜立即饮用酸奶，容易给胃造成负担。可以先喝一些蔬菜汤或吃水果蔬菜，再喝酸奶。

食用方法

酸奶千万不可加热，否则其中的活性乳酸菌会被破坏殆尽。一般瘦身初期可以每天饮用三次250ml的酸奶，减少肉类食物的摄取，待便秘状况消失腹部和下体趋于纤瘦时，可以适量减少酸奶的摄入，每日饮用一次即可。