

减肥新法！喝红茶生姜

健康

浣涓

鎏賤戔浜庸細2008/02/18 16:47

冬天想减肥的人，可喝杯热呼呼的姜红茶，不但能保暖身子，又可提高代谢率，消耗体内热量，具有减肥作用，及慢慢改善体质。3餐后各喝杯400c.c.姜红茶或空腹时喝，或搭配食物减肥。姜红茶适合吃得太多、代谢不好、脂肪过多、手脚冰冷及便秘的人喝！

姜红茶可以减肥的原理是，利用生姜的辛辣，可以让身体产热，并且提高新陈代谢、消耗体内热量，达到减肥的效果。另外，生姜还能助于排便，及改善手脚冰冷的症状。红茶是发酵茶，可让身体保暖，所含咖啡因能排除身体多余水份，改善水肿。两者加在一起，既可减肥又能改善水肿。

方法1：喝姜红茶能吃进更多的纤维质，可促进肠胃蠕动，达到减肥作用。

材料 红茶包1包、生姜18g、砂糖1g、热水1000c.c. 1天4-5杯量

方法2：不喜欢生姜的人，可以将姜弄碎后倒入纱布绑紧后，再放入茶壶中，能过滤姜的辛辣味。

材料 红茶包1包、生姜18g、砂糖1g、纱布1片、热水1000c.c. 1天4-5杯量

方法3：搭配饮食法：想用姜红茶替代3餐，来执行严格减肥想让效果加速的人，可以依照以下吃法，来增加饱足感。但要记住只能实行1周，要不然会营养不均衡。