

菠菜可以促进血液循环，这样就可以令距离心脏最远的一双腿都吸收到足够养分，平衡新陈代谢，排毒瘦腿。

10、西瓜

西瓜是水果中的利尿专家，多吃可减少留在身体中的多余水分，而且本身的糖分也低，多吃也不会致肥。

11、蛋

蛋内的维生素B2有助去除脂肪，除此之外，它蕴含的烟酸及维生素B1可以去除下半身的肥肉。

12、苹果

苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪，而且它含的钙量比其他水果丰富，可减少令人下半身水肿的盐分。

13、香蕉

香蕉虽含卡路里很高，但脂肪却很低，而且含有丰富钾，既饱肚又低脂，可减少脂肪在下半身积聚，是减肥的理想食品。

14、魔芋

完全不含脂肪又美味，说到底也是减肥必食之物，丰富的植物纤维更可以使下身的淋巴畅通，防止腿部水肿。