

吃什么能够迅速瘦下半身

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/04 13:39

1、紫菜

紫菜除了含有丰富的维生素A、B1及B2,最重要的就是它蕴含丰富纤维素及矿物质,可以帮助排掉身体内之废物及积聚的水分,从而达到瘦腿之效。

2、芝麻

芝麻含有"亚麻仁油酸"可以去除附在血管内的胆固醇,令新陈代谢更好,减肥瘦腿就轻松得多

3、猕猴桃

猕猴桃除了维生素C是它的强项外,其纤维含量亦十分丰富,可以加快分解脂肪的速度,避免腿部积聚过多的脂肪。

4、西芹

西芹一方面含有大量的钙,另一方面亦含有钾,可减少下半身的水分积聚

5、红豆

红豆所含的石酸成分可以增加大肠的蠕动,促进排尿及减少便秘,从而清除下半身脂肪。

6、木瓜

木瓜除了有丰胸的效果,它更有独特的蛋白分解酵素,可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪, 而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂,可减少废物在下半身积聚。

7、西柚

西柚含卡路里极低, 多吃也不会肥, 它亦含丰富的钾, 有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

8、西红柿

吃新鲜的西红柿可以利尿及去除腿部疲惫,减少水肿的问题,生吃效果就更好。

9、菠菜

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。