

果蔬帮你营造健康美腿

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/16 21:27

很多人腿粗并不是因为腿胖,而是源自水肿。下列蔬果可有效去除下半身的水肿,换你修长健康美腿

模特的身材如此魔鬼,因为她们拥有一双修长健美、胖瘦适中的大腿。我们将为你解译美腿密码,原来,并不是什么高科技产品,而是生活中再平常不过的果蔬——

- 1。海苔海苔里含有维生素A、B1、B2,还有矿物质和纤维素,对调节体液的平衡裨益良多,想纤细玉腿可不能放过它。
- 2。 芝麻提供人体所需的维生素E、B1和钙质,特别是它的亚麻仁油酸成分,可去除附在血管壁上的胆固醇。食用前把芝麻磨成粉,或是直接购买芝麻糊,冲饮服用,才能充分吸收这些美腿营养喔!
- 3。香蕉热量有点高的香蕉,其实可当正餐吃。它含有丰富的钾,脂肪与钠含量却低得很,符合美丽双腿的营养需求。
- 4。苹果它的钙含量比一般水果丰富很多,有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量,防止下半身肥胖。至于水溶性纤维质果胶,可解决便秘、下痢。
- 5。红豆它含有的"石硷酸"成分可促进肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿,消除心脏或肾脏病所引起的水肿。另有纤维素,可帮助排泄体内盐分、脂肪等废物,对美腿有极佳的效果。
- 6。木瓜吃了太多的肉,脂肪容易堆积在下半身。木瓜里的蛋白分解酵素、番木瓜素,可帮助分解 肉食,减低胃肠的工作量,让肉感的双腿慢慢变得纤细。木瓜中的果胶成分还有润肠的功能。
- 7。西瓜清凉的西瓜拥有利尿元素、酸柠檬黄素,能使盐顺利地随尿排出,对膀胱炎、心脏病、肾脏病也具有疗效。此外,它的钾含量也不少,修饰双腿的能力不可小觑。
- 8。鸡蛋鸡蛋里的维生素A,给你的双腿以滑嫩嫩的肌肤,维生素B2则可消除脂肪。其它的磷、铁、维生素B1、菸硷酸,都对去除下半身的赘肉有不可小视的功效。
- 9。葡萄柚它的热量很低,含钾量却是水果中的前几名。独特的枸橼酸成分,使新陈代谢更顺畅。 渴望加入美腿小姐的行列,先尝尝葡萄柚的酸滋味!
- 10。芹菜它含有大量的胶质性碳酸钙,容易被人体吸收,补充笔直双腿所需的钙质。芹菜对心脏 有利,又有充沛的钾,可预防下半身水肿。
- 11。菠菜多吃菠菜可以使血液循环更活络,将新鲜的养分和氧气送到双腿,恢复腿部元气。如怕腿部肌肤干燥、提早出现皱纹,请学大力水手多吃菠菜。

											丰富。纤维	
收水分膨胀 。	胀 ,	可产生的	饱足感。	此外	,水果纤	干维能增加	加分解脂	肪酸的退	B度 , 避免	已过剩的脂	肪让腿部变	翘