果蔬帮你营造健康美腿

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細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。

12。 猕猴桃猕猴桃的维生素C含量很高是众所皆知的，其实它的纤维素含量也相当丰富。纤维吸收水分膨胀，可产生饱足感。此外，水果纤维能增加分解脂肪酸的速度，避免过剩的脂肪让腿部变粗。