

○

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。