

涓 杓漢兼姪邙 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桤 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ㄣ 侯 什么食物能去除体内脂肪？

美食

浣滑

鎏賤龔浜庸細2009/02/23 12:10

茶可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管的韧性，抑制动脉粥样硬化。每天饮3杯普洱茶，即可使血液中的脂肪含量大大降低。

牛奶属碱性食品，含较多的钙质，能抑制体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

玉米含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，具有降低血清中胆固醇的作用，能预防高血压和冠心病的发生。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于食玉米。

生姜英国科学家对动物进行的一项实验显示，生姜能大大降低血液中胆固醇的含量，可常食，但每次不宜多食。

螺旋藻含有70%的天然植物蛋白质，不含胆固醇且含有极丰富的维生素，能有效地降低人体血管中的胆固醇、三酸甘油酯以及多余的脂肪。

苹果含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐。其丰富的果酸，具有防止脂肪聚积的作用，还能与其他降低胆固醇的物质如维生素C、果糖、镁等结合成新的化合物，从而增强降血脂效能。

燕麦含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇、甘油三酯和脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

黄豆含有丰富的蛋白质和钙质，还富含亚油酸，可减少胆固醇，防止动脉硬化。

冬菇含有谷氨酸等18种氨基酸，可降低血压、胆固醇，预防动脉硬化。有宁心保肝、安神定志，加强体内废物排泄等作用。

大蒜所含大蒜精油具有降脂效能，所含硫化化合物的混合物可减少血中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白，保护心脏动脉。