

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/04/20 18:48

许多人以为，多吃水果和蔬菜有益于减肥。云南中医学院方剂学教研室主任秦竹教授说，少量食水果、大量吃蔬菜，减肥效果更佳。

秦竹教授介绍，肥胖者大多饮食不够均衡，偏爱油煎食物、含糖食物及肉食，且进食过多，远远超出了身体维持正常消耗的数量。因此，不少人减肥都会有意识地控制主食及肉类食用量，主食及肉吃得不多。但与此同时，却大量吃水果，有的甚至一天吃两三公斤，不仅体重没减反而还长胖了。这是因为水果中含有大量果糖、热量，更易被人体吸收。因此，减肥者每天宜少量食水果，并多选择橄榄、鲜山楂、柠檬、李子、梨等水果。

多吃蔬菜减肥效果佳。蔬菜中含有维生素、无机盐及纤维素，还可填充胃肠，减少饥饿感。因此，减肥时应有意地多吃蔬菜，且最好能在餐前多吃些，有利于减少主食食量。