

多吃新鲜蔬菜

不应舍弃的营养部分

炒菜用旺火

炒好的菜趁热吃

吃菜更要喝汤

用菜炒肉菜更吸油脂

有些人为了减肥不食脂肪而偏爱吃加在肉里的蔬菜。研究人员发现，凡是含水分丰富的蔬菜，其细胞之间充满空气，而肉类的细胞之间却充满了水，所以蔬菜更容易吸收油脂，吃了之后反而不利于减肥。 ■文/于惠中（副主任医师）