

消脂食物 越吃越瘦

美食

浣滷

鑒賤贛浜庸細2009/08/10 17:46

减肥少不了限制食物的摄入量，但如果再加上选择可消脂的食物，那就更有事半功倍的效果了。有一些食物含有的维生素等微量元素，能够减少人体对胆固醇等致肥物质的吸收，所以，减肥时不妨多吃这类食品。

茶：可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制动脉粥样硬化。

洋葱、蒜：洋葱含前列腺素，有舒张血管、降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化。大蒜所含大蒜精油具有降脂效能。它含有的硫化物的混合物可减少血中胆固醇，阻止血栓形成。

苹果：苹果因富含果胶、纤维素和维生素C，有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇（对心血管有害）会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。

牛奶：含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，可减少人体对胆固醇的吸收。

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β-脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

玉米：含有丰富的钙、硒和卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人向来不患高血压、冠心病，主要得益于其主食玉米。

鱼：鱼是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健脑益智。

菊花：有降低血脂和降血压的功能。另外，绿茶有降血压的作用，在绿茶中掺杂一点菊花，对心血管有很好的保健作用。

还有像番茄、韭菜、西芹、柠檬、西瓜、葡萄等多种蔬菜和水果都有一定消脂减肥的作用，用餐时，不妨选择这类食物，但切记，吃任何含糖分的水果都不可过量，否则会有反效果。