## 

消脂食物 越吃越瘦

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細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、甘油三脂和 - 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。