涓　枃灢兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ淦鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尰浜ゅ禩

俗话说“早餐要吃好”，选择对的早餐很重要，而奶制品因为营养丰富，顺理成章地成为了最理想的早餐伴侣。只是，市面上牛奶琳琅满目，哪种奶制品才能让你的早餐营养达到100分呢？　　豆奶　　豆奶并非豆浆加牛奶，而是大豆经过复杂的工序制成的奶状液体。如果空腹喝豆制品，不仅会造成蛋白质浪费，还会使体内的营养失去平衡，从而加重消化、泌尿系统的负担。不过，由于豆奶中含有高品质的卵磷脂和维生素E，长期饮用能够调节血脂、保护肝脏、防止血管硬化和促进思维，而大豆中所含的微量成分异黄酮对人体还具有防癌、防止

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/12/05 14:25

冬日里，对于每个爱美女性来讲，最大的担忧莫过于深裹在冬装中的双腿，有朝一日重见天日时，会变得臃肿不堪。其实这种担心大可不必，因为在我们的生活中，有许多唾手可得的修形美腿好食物。

冬季美腿有绝招

怎么吃能让腿儿更修长匀称?相信你一定很有兴趣知道!其实五谷杂粮里，有许多垂手可得的食物，含有大量美丽双腿所需的营养素，但往往因为美人儿的偏食，被冷落在一旁。现在不但要告诉你哪些营养素是美丽小姐不可或缺的，还要得寸进尺地向你提供14种严格精选出来的美腿食物。这些食物不但便宜又随处可见，每样都含有让双腿呈现迷人丰采的营养成份。提起菜篮，准备去搜刮这些让腿美美的食物吧!

1、芝麻：提供人体所需的维他命E、B1、钙质，特别是它的“亚麻仁油酸”成分，可去除附在血管壁上的胆固醇，食用前将芝麻磨成粉，或直接购买芝麻糊以充分吸收美腿营养素。

2、苹果：其含钙量比一般水果丰富得多，有助于代谢掉体内多余的盐分。“苹果酸”可代谢热量，防止下半身肥胖。

3、鸡蛋：其所含的维他命A给你双腿滑嫩嫩的肌肤;维他命B2则可消除脂肪;其它的磷、铁、维他命B1都对去除下半身的肉，具有不可忽视的功效。

4、菠菜：多吃可以使血液循环更畅通，将新鲜的养分和氧气送到双腿，恢复腿部元气。

5、芹菜：含有大量胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充笔直双腿所需的钙质。它对心脏有益，又有充分的钾，可预防下半身浮肿的现象。

6、葡萄柚：独特的“枸橼酸”成分，使新陈代谢更顺畅，卡路里低，含钾量却是水果中的前几名，对健康非常有利。