

13种已被确认的减肥食品

健康

浣淪

鑒賤龔浜庸細2007/04/27 16:18

牛奶

牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少胆固醇产生。

葡萄

葡萄、葡萄汁与葡萄酒一样含有一种白黎芦醇，是能降低胆固醇的天然物质。动物实验也证明，它能使胆固醇降低，还能抑制血小板聚集，所以葡萄是高脂血症患者最好的食品之一。

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。实验证明，大约80%的高脂血症患者的胆固醇水平会降低。

大蒜

大蒜是含硫化合物的混合物，可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白。

韭菜

韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白、维生素A、C外，还含有胡萝卜素和大量的纤维等，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能排除肠道中过多的营养，其中包括多余的脂肪。

洋葱

洋葱含前列腺素A，这种成分有舒张血管、降低血压的功能。

它还含有稀丙基三硫化合物及少量硫氨基酸，除了降血脂外，还可预防动脉硬化。40岁的人要多吃点。

香菇

能明显降低血清胆固醇、甘油三脂及低密度脂蛋白水平，经常食用可使身体内高密度脂蛋白质有相对增加趋势。

冬瓜

经常食用冬瓜，能去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

胡萝卜

富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

海带

海带富含牛黄酸。食物纤维藻酸，可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

燕麦

燕麦含有丰富的亚油酸和皂甙素等，可防治动脉粥样硬化。

玉米

玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，均具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎没有高血压、冠心病，这主要是得益于他们以玉米为主食。

牡蛎

富含微量元素锌及牛黄酸等，尤其是牛黄酸可以促进胆固醇分解，有助于降低血脂水平。

另外，其他富含纤维素、果胶及维生素C的新鲜绿色蔬菜、水果和海藻，诸如芹菜、甘蓝、青椒、山楂、鲜枣、柑橘以及紫菜、螺旋藻等，均具有良好的降脂作用。