## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/27 16:19

德国消费者权益保护中心近日出版一份减肥手册指出,每天至少喝2升水有助于部分超重者减肥。

手册说,超重的人一般吃得太多喝得较少,有时错把口渴当成饥饿,进食过多。对于这类人,适量多喝水有助于减肥。

手册建议,不喜欢喝白开水的人可以多喝不加糖的茶水,也可以将果汁和水混合起来喝。但手册提醒说,咖啡和红茶每日的饮用量不宜过多,晚饭时最好不喝啤酒,因为这种饮料含有较多热量,不利于减肥。

手册还提到,水有助于促进人的新陈代谢,并能改善肤色,使皮肤光滑。