

乐活时代 LOHAS

长假过后,忙于应付各种家庭、朋友聚会的你也要给自己做做清肠运动了。有些食物具有非常好的刮油效果,在日常的饮食中可以适当加入这些食物帮助清肠,在品尝美味的同时排除油脂,拥有零负担的健康身体。

5种食物 帮助清除肠内油脂



芹菜

芹菜富含粗纤维,可刺激肠胃蠕动,促进润肠排便。芹菜还含有钾、维生素B₂等,可调节钠钾平衡,促进身体排出多余水分,清空体内堆积的脂肪与毒素。

推荐吃法:芹菜炒肉

材料:芹菜2或3棵,瘦肉2两,新鲜红辣椒2个,生姜、大蒜、盐、味精、酱油少许。

做法:

- 1、择取芹菜茎,去掉叶子,切成小段,瘦肉切成小片,红辣椒去籽切成小片;
- 2、锅内放入油,大蒜和姜爆锅,下芹菜和红辣椒片,加盐和味精炒熟;
- 3、放少许油,下瘦肉片,酱油一小勺,翻炒一下,再把炒好的芹菜和辣椒放入,炒熟即可。



山楂

山楂含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮、碳水化合物等成分,这些物质都具有促进胆固醇排泄、去脂的功效。山楂含有的粗纤维高达20%,可促进肠蠕动。山楂还可以增加胃蛋白酶活性,所含的脂肪酶能促进脂肪分解,起到消食积、助消化作用。山楂乃酸性食物故不宜空腹食用,亦不宜过多久食,最好在饭后食用。

推荐吃法:山楂糕

材料:山楂650克、清水500毫升、冰糖300克。

做法:

- 1、将山楂洗净去掉果核;
- 2、果肉加500毫升清水煮熟;
- 3、用汤勺把果肉压烂,扔掉果皮;
- 4、加冰糖煮融,冷却即可成型。



冬瓜

冬瓜味甘,性微寒,有利尿消肿、清热、止渴、解毒、减肥等作用。另外,治疗水肿腹胀也有很好的功效。冬瓜中的膳食纤维含量很高,能降低体内胆固醇、降血脂,刺激肠道蠕动,使肠道里积存的废物尽快排泄出去。

推荐吃法:冬瓜绿豆汤

材料:冬瓜500克、绿豆150克、葱15克、生姜5克、精盐少许、鲜汤500克。

做法:

- 1、汤锅洗净置旺火上,加入鲜汤烧沸,撇去泡沫;
- 2、生姜洗净拍破,放入锅内,葱洗净入锅,加入绿豆;
- 3、冬瓜去皮、去瓤,洗净切块,投入汤锅内,烧至熟而不烂时,撒入盐,起锅即可。

木瓜

木瓜含有木瓜酵素,可分解蛋白质、糖类,更可分解脂肪,去除赘肉,缩小肥大细胞,促进新陈代谢,及时把多余脂肪排出体外,从而达到清肠的目的。另外,木瓜蛋白酶能消化蛋白质,有利于人体对食物进行消化和吸收,有健脾消食的功效。木瓜的营养丰富,但热量却极低,在饭前和饭后吃一些,可达到分解脂肪、排出脂肪的作用。

推荐吃法:木瓜枸杞银耳汤

材料:木瓜半个、银耳30克、枸杞10克、冰糖少许。

做法:

- 1、木瓜切成小块;
- 2、将银耳用水泡开,加水炖30分钟;
- 3、把木瓜、枸杞、冰糖一起加入银耳汤中继续炖15分钟即可。

苹果

苹果是一种高纤维、低热量食品,在日常生活中如果常常吃苹果的话,那么就不容易有饥饿感且热量摄入少。苹果含有丰富的膳食纤维果胶,果胶进入人体后,能与胆汁酸结合,像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯,然后排出体外。同时,苹果分解的乙酸有利于这两种物质的分解代谢。

推荐吃法:草莓苹果茶

材料:苹果1个、草莓4颗、红茶包2包、柠檬汁少许、蜂蜜适量。

做法:

- 1、苹果去皮切成小块,草莓切小块;
- 2、红茶包泡开水,放少许柠檬汁(依据个人喜好);
- 3、将所有材料都放入花茶壶,并保温;
- 4、倒出后,放置常温后在杯中加适量蜂蜜即可饮用。

