青澀食物 讓脂肪遠離你
作者是 Alan K Chow
青澀食物 讓脂肪遠離你

苦瓜、西蘭花、菜花、卷心菜、紫甘藍、芥蘭

這些蔬菜都含有大量的苦澀物質，即使經過烹調，其中所含的絕大部分對人體健康十分有益的營養物質也不會流失掉，諸多蔬菜中，最值得一提的是苦瓜，它不僅味道夠苦夠
澀，還富含維生素B、維生素C、鈣、鐵和大量的清脂素。

一根苦瓜裏就含有0.4%的減肥特效成分高能清脂素，即苦瓜素(RPA)，實驗徵實，每天服用一毫克該成分，就可以阻止約100克脂肪的吸收，並使腰圍瘦2毫米之
多，如果每天服用高能清脂素2～4毫克，那麼一個月後，你吃進肚子的食物中有12～24斤脂肪未被人體吸收，而儲存在腰、腹、臀、大腿等處的脂肪有6～14
斤被分解。

此外，研究證實，高能清脂素不會進入人體血液，只作用于人體吸收脂肪的重要部位——小腸，阻止脂肪、多糖等高熱量大分子物質的吸收，每年，美國數以百萬計的
體重超重的女性因服用苦瓜素而恢復了昔日的苗條身材。

巧克力

可可豆富含類黃酮，這種物質是給你好情緒，保護心臟和循環係統的妙方，研究表明，一杯可可所含的抗氧化劑與一杯紅葡萄酒相同，比一杯綠茶多3倍，純凈的可可有非常
口味的苦澀。

愛吃巧克力的人都懂得，巧克力所含的可可成分如果高達80%，其味道就太苦澀而幾乎不能入口，想要瘦身，你最好挑選可可成分高的巧克力，可可含量越高，糖含量就
越少。

葡萄柚
 1 / 2

青澀食物 讓脂肪遠離你
作者是 Alan K Chow

在所有的橘類水果中，葡萄柚以其味澀而聞名于世，但如今，只有果皮為黃色的葡萄柚才能保持其原有的青澀味道，其他品種，如橙紅色的葡萄柚基本已不再含有苦澀物質了
。

綠茶

學會用苦澀滋味的理想飲料!因為它所含的鞣料(鞣質) 略帶澀味而又不澀口，喝起來比紅茶口感好，並且喝後也不會想吃甜的東西解澀味。

幹酪、酸奶、酸乳酒

這些食品加工處理越少，其瘦身減肥效果就越好，這是因為乳酸菌在其工作過和中釋放出澀味的縮氨酸，如果加工時增添了食用香精、糖或增甜劑，這種縮氨酸就不能發揮
其效能了，因此，你應舍棄柔和味道的酸奶，而改食用真正原味的酸奶。

 2 / 2