菠菜減肥法 瘦身又健腦

作者是 Alan K Chow

菠菜減肥法 瘦身又健腦

菠菜營養豐富，其中以維生素 A含量最高，維生素 B和 C也比較多，菠菜屬于鹼性食物，富含葉酸 、 鈣 、 鐵質 、 錳等礦物質；所含的維生素 C、 鐵 、 錳 、 葉酸具有造血作用，能幫助改善貧血，在抗氧化瘦身方面也有效果；豐富的膳食纖維，有助于改善腸胃和便秘，還可預防大腸癌；此外，菠菜也是腦部保健食品，葉酸可活化頭腦，抗氧化維生素可讓腦神經細胞變健康，所以能使大腦維持年輕；此外，其所含的鈣質可減少脂肪吸收並且有助于預防高血壓，其中維生素 H還可以改善掉髮 。

YNET 时尚

菠菜減肥食譜一：

(A) 菠菜配大蝦，第一步，將菠菜洗淨，用開水快灼一下，瀝幹水分裝盤疊成菠菜卷， (B)
第二步，將鮮蝦水煮，放在菠菜卷頂部； (C)第三步，最後淋上適量的法芥南瓜汁即可 。

菠菜減肥食譜二：

(A)
菠菜大蒜批，將菠菜 、 大蒜 、 洋蔥切成細粒，用橄欖油炒香，然後慢慢地加入植脂忌廉攪勻，接著放在預先準備好的批皮中，最後在表面鋪上一層芝士放入烤爐； (B)
菠菜，每 100克大概 24卡的熱量，低熱量的一種食物，菠菜含有非常豐富的維生素 C，經過烹飪後就會變得很軟滑，與其它的菜肴搭配烹調可以使得營養互相補充，具有很好的減肥效果，而且菠菜中含有維生素 K，能夠是人體 『骨鈣素 』 形成的重要元素，多吃菠菜能夠提高人體對鈣的吸收 。

1 / 1