

caishu11 / May 25, 2013 02:10PM

[減肥期間，女人吃這些食物會讓你變醜八怪](#)

很多人減肥時只是單純吃某種食物，但是這很不利于健康。爲了幫妳更好地把握健康飲食，壹起來看看13種不宜多吃的美味or營養食品榜單。[\[url=http://www.meinblog.at/dt/center/mycontent.php?centerId=1&myBlogId=5914&blogId=93599®ionId=0&topicId=4&language=dt&objectId=0&objectTyp=0&blogTyp=1&sessionId=3f1303ec388badfb401813a8e5fb3e7\]](http://www.meinblog.at/dt/center/mycontent.php?centerId=1&myBlogId=5914&blogId=93599®ionId=0&topicId=4&language=dt&objectId=0&objectTyp=0&blogTyp=1&sessionId=3f1303ec388badfb401813a8e5fb3e7)[\[url=http://jiugui61.exblog.jp/20494091/\]](http://jiugui61.exblog.jp/20494091/)[\[url=http://blog.livedoor.jp/laodie20/archives/27444539.html\]](http://blog.livedoor.jp/laodie20/archives/27444539.html)

■1、橙子

橙子味道酸酸甜甜又營養豐富，但是卻不能多吃哦！大量地食用橙子可能會讓妳腹痛腹瀉，甚至引起骨頭疾病。因此，每天吃橙子不能超過四個。[\[url=http://sandi11.webs.com/apps/blog/show/26574074-around-places-because\]](http://sandi11.webs.com/apps/blog/show/26574074-around-places-because)[\[url=http://shenqi.artblog.fr/1552873/oolong-tea-on-a-regular-basis/\]](http://shenqi.artblog.fr/1552873/oolong-tea-on-a-regular-basis/)

需要注意的是，吃過量的橙子或者其他胡蘿蔔素含量豐富的食物，還會讓妳皮膚變黃，不想變成“黃臉婆”的妳，千萬要抵擋住它的酸甜誘惑！

■2、爆米花

香脆可口的爆米花很多人都愛，不過如果妳吃得太多，它就會變得“面目可憎”，這是因爲很多爆米花都含有微量的鉛，積聚到壹定的量就會破壞人的神經、血液、消化系統和造血功能！特別是生長發育還未完成的兒童最易被它所害，饞嘴的代價可能是慢性鉛中毒。

■3、哈密瓜

哈密瓜表皮上有很多裂縫，很容易滋生細菌，將瓜切開的時候，這些細菌就會跑到瓜瓢內。所以哈密瓜最好不要多吃，吃前最好先清洗壹下瓜皮，切開之後的哈密瓜必須馬上放進冰箱。

■4、菠菜

如果大力水手從小就狂吃菠菜，那他壹定缺鋅又缺鈣！這是因爲菠菜中含有草酸，它會與食物中的鋅、鈣結合然後排出體外。

■5、豬肝

豬肝中含有豐富的鐵，是常見的補血食品，但是同時它也含有大量的膽固醇，吃得太多會導致動脈硬化；除此之外，肝葬還是動物的“毒物中轉站”，如果吃太多動物肝葬，積累的代謝毒素就會對妳的身體造成傷害！