

caishu11 / July 29, 2013 10:46AM

[6款減肥海產食物 意想不到的瘦身效果](#)

6款減肥海產食物 意想不到的瘦身效果

大家都知道海鮮含有的脂肪比較少，但是蛋白質和微量元素卻非常豐富。尤其是深海的海鮮，肉質更是上乘，熱量更低。但是，不是每壹種海鮮都是這合減肥期間食用的，不過，下面六種海產可以作為喜愛海鮮的妳的餐桌必備品

1.大衆美食：海帶

[url=http://officialbusin.jugem.jp/?eid=4][color=white][size=1px]日記[/size][/color][/url]

[url=http://allergic-rhinitis.xanga.com/774607040/%E6%88%91%E5%92%8C%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E7%9A%84%E4%BA%BA%E7%94%9F/][color=white][size=1px]人生[/size]

[/color][/url]

[url=http://companyregistration.xanga.com/774642247/%E5%A4%A9%E7%A9%BA%E6%98%A0%E8%91%97%E6%AF%8F%E5%80%8B%E4%BA%BA%E7%9A%84%E5%BF%83%E6%83%85/]

[color=white][size=1px]心情[/size][/color][/url]

[url=http://whereareyougo.blog.163.com/blog/static/184431235201362652521998/][color=white][size=1px]擇[/size][/color][/url]

[url=http://mypaper.pchome.com.tw/allergic001/post/1324963620][color=white][size=1px]候[/size][/color][/url]

減肥效果：★★★★★

每100克海帶所含的熱量是蘋果的壹半，脂肪含量極低。如果面前有壹盤芝麻拌海帶或者是豆腐拌海帶，不要怕，放下黃瓜和蘋果大膽吃吧，絕對讓妳飽腹又減肥。

2.煲湯必備：紫菜

減肥效果：★★★★★

紫菜最大的功效就是可以消除腿部的水腫，另外，在飯前喝湯可以提前達到飽腹感，讓妳吃得少從而達到瘦身的效果。紫菜的熱量低，脂肪少，但是卻含有大量的維生素及蛋白質，還富含EPA和DHA，可以預防衰老。紫菜配上海帶做湯，稱得上是減肥極品。

3.涼菜專家：海蜇

減肥效果：★★★★★

據《本草綱目》記載，海蜇具有清熱解毒、化痰軟堅、降壓消腫等功能，對支氣管炎、哮喘、高血壓、胃潰瘍等症均有療效。此外，海蜇有促進上皮形成、擴張血管、降低血壓、消痰散氣、潤腸消積等功能，同時還能清腸胃，保障身體健康。100克海蜇絲的脂肪含量也很低，吃壹盤海蜇絲相當于只吃了壹個半蘋果，而且又大大滿足了妳的口腹之欲。海蜇富含蛋白質、鈣以及多種維生素，尤其含有人們飲食中所缺的碘，是壹種高蛋白、低脂肪、低熱量的營養食品。

4.零食加餐：海苔

減肥效果：★★★★★

海苔濃縮了紫菜當中的維生素B族，特別是核黃素和尼克酸的含量十分豐富，還有不少維生素A和維生素E，以及少量的維生素C。海苔中含有豐富的礦物質，其中有維持正常生理功能所必需的鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅、銅、錳等，含

硒和碘尤其豐富，這些礦物質可以幫助人體維持機體的酸鹼平衡。海苔能預防和治療消化性潰瘍，延緩衰老，幫助女士保持皮膚的潤滑健康。不僅可以調節新陳代謝，起到瘦身的作用，還可以美容，不愧為零食的好選擇。

5. 餐桌必備：金槍魚

減肥效果：★★★★

金槍魚所含的脂肪酸，可燃燒體內多余的脂肪，平衡血糖的水平。所含的健康蛋白質，能夠促進脂肪燃燒，減少臀部脂肪堆積，保持苗條的身材。金槍魚還可以增加飽腹感，降低膽固醇，保護心臟的健康。所含豐富的硒，有效提高白細胞數量，加強免疫系統抵抗病菌的能力。

6. 減肥聖品：三文魚

減肥效果：★★★

三文魚中含有人體所健康必須的脂肪酸，人體自身無法合成這種營養素。常吃三文魚可以加強心血管的功能，控制體內膽固醇的含量，促進消化，加速體內脂肪的燃燒，達到健康減肥的目的。