

caishu11 / December 13, 2012 05:34PM

[胖人可以吃這些食物養生](#)

身體肥胖的人或者擔心發胖的朋友，總是在日常的飲食中不吃或者不敢吃肉食或者脂肪高的食品，這洋就可以控制體重，達到減肥瘦身的目的。蔬菜類的不易導致發胖，這很多人都知道。但胖人養生吃什麼蔬菜好呢？[\[url=http://blog.cnyes.com/My/cassandraft/article1028842\]](http://blog.cnyes.com/My/cassandraft/article1028842)[\[url=http://www.myspace.com/596082501/blog/546547407\]](http://www.myspace.com/596082501/blog/546547407)

黃瓜與其它營養豐富的蔬菜相比，其所含的營養成分較少。而且，黃瓜中含有的丙醇二酸，有助于抑制各種食物中的碳水化合物在體內轉化為脂肪。[\[url=http://d.hatena.ne.jp/ashleycl/searchdiary?word=%2A%5B%C0%B8%B3%E8%C9%B4%C2%D6%5D\]](http://d.hatena.ne.jp/ashleycl/searchdiary?word=%2A%5B%C0%B8%B3%E8%C9%B4%C2%D6%5D)[\[url=http://ameblo.jp/ashleycl/theme-10062034861.html\]](http://ameblo.jp/ashleycl/theme-10062034861.html)

蘿蔔含有辛辣成分油，具有促進脂肪類物質更好地進行新陳代謝作用，可避免脂肪在皮下堆積。[\[url=http://ashleycl.musicblog.fr/r86349/38568-31558/\]](http://ashleycl.musicblog.fr/r86349/38568-31558/)[\[url=http://ashleycl.designblog.fr/r6441/24773-24863/\]](http://ashleycl.designblog.fr/r6441/24773-24863/)

韭菜中含纖維較多且不易消化，可促進腸蠕動，有較強的通便作用，從而可排除腸道中過多的養分。

冬瓜含的營養成分較少且能去掉體內過剩的脂肪，具有較強的通便作用。

辣椒中含有豐富辣椒素。能促進脂質代謝，並可溶解脂肪，抑制脂肪在體內蓄積。

小編提醒：攝入營養要均衡，當然除了上面介紹的幾類蔬菜外，還有很多其它種類。大家要營養均衡地攝入！
