

九种水果助你节后“刮油”

刚刚过完春节,想必许多人都会感觉胖了几圈,一些人的身体也可能因大吃大喝而出现不适。这时候,节后减肥就显得十分重要了,因为瘦下来后,身体的负担也会随之减小。本期,笔者整理了9种水果,帮助您节后“刮油”。

1、苹果 苹果作为水果之王,它的减肥功效自然也不在话下了。苹果中含有丰富的维生素,能促进身体的消化吸收,避免热量转化为脂肪在体内堆积。而且苹果具有非常好的饱腹感,这样可以减少其他热量的摄入。

2、甜橙 甜橙维生素C多,纤维度高,热量低,甚至可以替代蛋糕和曲奇。喜欢吃甜食的女生可以吃甜橙来满足对甜食的欲望。甜橙高纤维素可有助于排便,排出身体的废物和有害物质,达到清理肠胃的效果。

3、番石榴 番石榴其实一直都是减肥的好帮手,但是却很少人知道。番石

榴的热量低,膳食纤维丰富,饱腹感很强,是减肥的最佳选择。番石榴可以榨汁,喝了可有效减少囤积在体内的脂肪,促进新陈代谢。

4、奇异果 奇异果的价格在水果当中是比较昂贵的。但是奇异果的营养也很高。奇异果被称为维生素C之王,同时由于膳食纤维高,因此可促进肠胃蠕动能力。奇异果还是“夜猫族”维持营养和体力的最佳伴侣哦。

5、木瓜 木瓜中含有丰富的木瓜蛋白酶,可以把脂肪分解为脂肪酸,从而减少人体脂肪的堆积。而且现代医学发现,木瓜中含有一种酵素,能消化蛋白质,可以帮助人体对食物进行消化和吸收,长期食用有利于身体健康。

6、梨 梨中含有丰富的纤维素和多种维生素,生吃一个清脆而汁液丰富的梨,可以增加人们的饱腹感。此外,由于一个梨含有的热量仅50卡路里,因此还可以满足减肥的目的。

7、香蕉 香蕉富含膳食纤维,可以刺激肠胃的蠕动,帮助排泄。如果什么都不吃,只吃香蕉

沾蜂蜜,热量远比正餐低,自然也就瘦下来了。但是,这样地急速减重,身体往往因为没做好调适而产生不良的反应。若是长期靠香蕉果腹,身体就会缺乏蛋白质、矿物质等各项营养成分,慢慢地你的身体就会发出危险警报。

8、葡萄柚 葡萄柚富含维生素C,糖份也不高,是绝佳的瘦身美颜水果。不过如果你的体质较弱,吃葡萄柚之前,最好先吃几片高纤苏打饼干,防止因为空腹可能受不了的酸度引发肠胃疼痛。

9、枇杷 枇杷富含粗纤维及矿物元素。每百克枇杷肉中含0.8克蛋白质、9.3克碳水化合物,并且含有维生素b1和维生素c,是很有效的减肥果品。



5个小步骤 做出美味三汁鸡翅焖锅

烤鸡翅、可乐鸡翅吃多了,但其实鸡翅也有很多其他做法,一样超美味!本期笔者就为大家介绍一款家常菜——三汁鸡翅焖锅的做法,一起来看看吧!

准备食材:

鸡翅400克,胡萝卜、芹菜、青椒、洋葱、大蒜适量,番茄酱、蚝油、蜂蜜、生抽、黑胡椒碎、姜、黄酒、橄榄油

烹饪步骤:

1、鸡翅洗净,在表面划几刀,然后姜切丝,加入一勺生抽、两勺黄酒、少许盐腌制几小时,以

去醒味并入味;

2、把胡萝卜、芹菜、青椒、洋葱切块,大蒜剥皮,用少许盐、黑胡椒碎、橄榄油,搅拌均匀备用;

3、调汁:加入两勺蚝油、一勺番茄、一勺蜂蜜、两勺生抽搅拌均匀备用;

4、锅里倒入适量油,把所有蔬菜铺平放入,然后放入腌制好的鸡翅,盖上锅盖,小火加热,闷上十分钟;

5、将酱汁倒入,盖上锅盖,继续小火焖上十分钟左右即可。

整理/李荔



步骤5