



上海市科普作家协会推荐图书



天然排毒减肥

更瘦身



- 排毒减肥，科学瘦身，分解“肥毒”
- 轻身健康，体格健美，形体窈窕

张志华 主编

上海科学技术出版社



上海市科普作家协会推荐图书



天然排毒减肥 更瘦身

张志华 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然排毒减肥更瘦身 / 张志华主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5478-0281-6

I. ①天… II. ①张… III. ①减肥—方法 ②毒物—排泄—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第080861号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张: 12

字数: 210千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数: 1-4250

ISBN 978-7-5478-0281-6 / TS·14

定价: 24.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

外国一位专家说，现在的肥胖者如流行病一样在世界各国大肆流行，肥胖的发生率正以每年一倍的速度增长。据最新调查，目前我国肥胖者已经突破8 000万人，对人们健康构成很大的威胁。因而，各种各样的减肥瘦身方法也应运而生，减肥瘦身已成了一个人们热议的主题，广泛引起关注。

现代化的工业生产在带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成了严重的污染。最令人担心的是，大量使用的农药、化肥破坏了大自然的生态平衡，一些毒素也随之进入了食物链，人体内或多或少地堆积了这些毒素，使人体健康受到一定的威胁。

虽然一些水溶性有毒物质容易通过尿液排泄出体外，但是一些脂溶性有毒物质就会随脂肪存储于人体内，所以脂肪也成了人体毒素的存贮所。肥胖大多数是吃出来的，越是肥胖的人摄入的毒素就越多。因此，人越胖体内的脂肪就越多，脂肪越多所存储的毒素也就越多。这也是肥胖者更容易生病的原因之一。

为此，本书提出要减肥先排毒的新理念，想要瘦身，先从排毒入手。排毒减肥就是把吃进体内的毒素及时排出去，不让毒素堆积在人体内，经常通过多种天然排毒减肥的手段，促进堆积在体内的脂肪“燃烧”分解，清除人体内有害的血脂，加速机体排出代谢废物，让长期积蓄在心脏、肝脏、胃肠等器官内的毒素排出去。也就是说，当你减肥消耗掉体内积存脂肪的同时，也正在减少你体内所贮存的毒素。

经过合理的排毒减肥之后，人体在新陈代谢过程中必然要产生新的生命力强的细胞，人体整个循环系统就会建立一个相对清洁的内环境，让组织细胞恢复最佳的生理机能与活力。这时，机体就如刚出生的一尘不染的胎儿，充满着生命的活力。有一些慢性的、中毒性的疾病单靠药物治疗往往难以奏效，但是，通过合理的排毒减肥疗法，对机体进行一次大扫除，在排除了体内毒素与衰老细胞后就会收到特殊的愈疗效果，从而根本上增强身体素质，达到健康减肥的目的。



本书主要介绍了国内外最佳的排毒减肥食物、最新的DIY蔬果排毒减肥疗法、最传统的排毒减肥疗法、最简便的醋茶排毒减肥疗法、最有效的体能减肥健美运动疗法、最常用的中外减肥健美法，具有简单实用、取材方便、操作性强等优点，可供广大妙龄少女、青春男女运用这些疗法进行排毒减肥，达到很好的瘦身窈窕效果，使自己的身材更加健美苗条。

本书为“天然排毒保健丛书”之一。参与本书编写的还有谢玉艳、张质佳、于峻，章昊等，在策划编写过程中，许多颇有造诣的专家也给予了热情的指导与支持，在此一并表示衷心的感谢！

由于作者水平有限、编写时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者不吝赐教。

张志华

于上海杏林书斋

Chapter 1 最佳的排毒减肥食物

蔬菜类 / 1

黄瓜 / 1

金瓜 / 3

番茄 / 5

竹笋 / 6

土豆 / 8

蘑菇 / 10

冬瓜 / 2

萝卜 / 3

茼蒿 / 5

芦笋 / 7

辣椒 / 9

海藻 / 10

苦瓜 / 2

芹菜 / 4

枸杞菜 / 6

山药 / 8

魔芋 / 9

海带 / 11

水果类 / 12

苹果 / 12

胡柚 / 13

猕猴桃 / 15

香蕉 / 12

山楂 / 14

木瓜 / 16

柚子 / 13

菱角 / 15

雪莲果 / 16

豆谷杂粮类 / 17

绿豆芽 / 17

黑豆 / 18

荞麦 / 20

豌豆苗 / 17

山芋 / 19

玉米 / 20

赤豆 / 18

燕麦 / 19

薏米 / 21

Chapter 2 蔬果排毒减肥的DIY疗法

蔬果排毒减肥疗法的科学依据 / 24

对人体具有特殊的生理效能 / 24 具有显著的排毒减肥功效 / 25

可缓解人体的生理和精神压力 / 25

蔬果排毒减肥疗法的注意事项 / 26

原料要求更新鲜 / 26

制作过程要更卫生 / 27

一定要现做现吃 / 28

蔬果排毒减肥疗法的禁忌 / 29

奇妙的排毒减肥鲜蔬果汁 / 30

鲜蔬果汁的制作方法 / 30

冬瓜鲜汁 / 31

黄瓜排毒鲜汁 / 31

黄瓜丝瓜鲜汁 / 32

排毒减肥鲜汁 / 32

黄瓜蔬菜蜜汁 / 33

丝瓜冬瓜鲜汁 / 33

萝卜瘦身果汁 / 34

萝卜鲜瓜汁 / 34

清凉减肥菜汁 / 35

金瓜降脂鲜汁 / 35

芹菜清热鲜汁 / 36

瘦身健美鲜汁 / 36

番茄鲜橘汁 / 37

番茄芋橘鲜汁 / 38

芹菜番茄瘦身汁 / 38

樱桃鲜瓜汁 / 39

哈密瓜鲜汁 / 39

山楂葡萄鲜汁 / 40

减肥窈窕鲜汁 / 40

菜瓜樱桃鲜汁 / 41

香蕉猕猴桃饮 / 41

猕猴桃鲜汁 / 42

雪莲西瓜鲜汁 / 42

猕猴桃雪莲鲜汁 / 43

雪莲果降脂鲜汁 / 43

胡柚雪莲鲜汁 / 44

胡柚猕猴桃鲜汁 / 44

木瓜山楂鲜汁 / 45

木瓜胡萝卜鲜汁 / 45

蔬果排毒减肥疗法方式的选择 / 28

鲜蔬果汁排毒减肥食谱 / 31

轻身鲜汁 / 31

双瓜减肥鲜汁 / 31

双瓜山楂鲜汁 / 32

黄瓜地瓜鲜汁 / 32

瘦身苗条鲜汁 / 33

萝卜消脂鲜汁 / 33

胡萝卜鲜汁 / 34

胡萝卜果汁 / 35

健美轻身鲜汁 / 35

金瓜减肥果汁 / 36

美芹活力果汁 / 36

番茄排毒瓜汁 / 37

番茄瘦身橙汁 / 37

健美鲜菜汁 / 38

西瓜鲜汁 / 38

山楂猕猴桃鲜汁 / 39

珍珠健美鲜汁 / 39

香蕉草莓饮 / 40

生菜瘦身果汁 / 40

伊丽莎白瓜鲜汁 / 41

草莓樱桃鲜汁 / 42

雪莲果排毒鲜汁 / 42

雪莲果减肥鲜汁 / 43

雪莲柠檬鲜汁 / 43

雪莲番茄鲜汁 / 44

胡柚柠檬鲜汁 / 44

胡柚番茄鲜汁 / 45

木瓜胡柚鲜汁 / 45

木瓜番茄鲜汁 / 46

奇效的排毒减肥生食菜 / 47

生食菜的制作方法 / 47

生食菜排毒减肥食谱 / 47

- 蒜末水晶 / 47
酸奶黄瓜(约旦风味) / 48
特色黄瓜 / 49
葱油拌金瓜丝 / 50
苦瓜拌辣椒 / 50
蒜油拌豆苗 / 51
柠檬番茄(印度风味) / 52
香蕉酿番茄 / 53
糖醋水萝卜 / 53
萝卜海蜇丝 / 54
日式醋酸萝卜 / 55
糖醋鲜藕 / 55
香辣生菜 / 56
生菜洋葱沙拉 / 57
芦笋拌胡萝卜 / 57
生拌素鳊丝 / 58
蔬果酿甜椒 / 59
糖醋洋葱 / 60
白菜拌海带 / 61
泡椒拌韭黄 / 61
香葱拌山药 / 62
橘味山药丝 / 63
酸奶水果色拉 / 64
法式瘦身素菜色拉 / 64
美式塑身水果色拉 / 65
蔬菜健美色拉 / 66
英式瘦身色拉 / 67
甜辣黄瓜 / 48
多味黄瓜卷 / 48
黄瓜木耳(日本风味) / 49
金丝拌海蜇 / 50
凉拌蓬蒿菜 / 51
蒜末莧菜 / 52
酸奶番茄(印度风味) / 52
葱油萝卜丝 / 53
酸辣青萝卜 / 54
荸荠拌胡萝卜 / 54
荸荠拌山楂 / 55
姜汁鲜藕 / 56
生菜番茄色拉 / 56
葱油拌双笋 / 57
香葱茄子 / 58
醋蒜甜椒 / 59
麻辣洋葱片 / 60
印度酸奶洋葱 / 60
酸辣卷心菜 / 61
生拌韭黄 / 62
日式山药丝 / 62
凉拌西瓜皮 / 63
健美蔬菜色拉 / 64
英式苗条色拉 / 65
甜椒番茄色拉 / 66
椰奶苹果色拉 / 67
美式瓜果色拉 / 67
神奇的排毒减肥蔬果冷汤 / 69
蔬果冷汤的制作方法 / 69
酸辣黄瓜洋葱冷汤 / 69
酸黄瓜冷汤 / 70
洋葱香菜冷汤 / 71
番茄黄瓜冷汤 / 71
希腊柠檬冷汤 / 72
雪莲果酸奶冷汤 / 73
蔬果冷汤排毒减肥食谱 / 69
黄瓜酸奶冷汤 / 69
金丝番茄冷汤 / 70
番茄酸奶冷汤 / 71
水萝卜酸奶冷汤 / 72
草莓酸奶冷汤 / 73
雪莲果牛奶冷汤 / 73



雪莲木瓜酸奶冷汤 / 74
果菜瘦身冷汤 / 74
泰式瘦身冷汤 / 75

水果牛奶冷汤 / 74
德国水果冷汤 / 75
水果牛奶冷汤 / 75

Chapter 3 最传统的排毒减肥疗法

发汗排毒减肥疗法 / 78

发汗排毒减肥疗法的科学依据 / 78 发汗排毒减肥疗法的最常用方法 / 81
发汗排毒减肥疗法的注意事项 / 81 发汗排毒减肥妙方 / 84

橘皮发汗浴方 / 84 石榴皮发汗浴方 / 84
高粱壳发汗浴方 / 84 麦麸润肤浴方 / 85
荷叶醋浴方 / 85 辣椒发汗浴方 / 85
桉叶发汗浴方 / 85 发汗减肥浴方 / 86
茜草发汗浴方 / 86 啤酒发汗浴方 / 86
芦荟润肤沐浴方 / 87 玫瑰发汗浴方 / 87
柠檬润肤浴方 / 87 鲜花沐浴方 / 87
菊茶发汗浴方 / 88 瓜皮发汗浴方 / 88
泰茎发汗浴方 / 88 降脂发汗浴方 / 89
浮萍发汗熏浴方 / 89 生姜发汗方 / 89
姜葱发汗方 / 90 葱姜发汗方 / 90
辣椒发汗方 / 90 胡椒发汗面 / 90
葱椒发汗面 / 90 葱蒜发汗方 / 91

清肠排毒减肥疗法 / 93

清肠排毒减肥疗法的科学依据 / 93 清肠排毒减肥疗法的常用方式 / 95
清肠排毒减肥疗法的注意事项 / 101 清肠排毒减肥妙方 / 102

山芋清肠方 / 102 通便排毒方 / 103
香蕉润肠方 / 103 排毒通便方 / 103
苹果清肠方 / 103 魔芋润肠瘦身方 / 104
竹笋通便方 / 104 清热滑肠方 / 104
润肠开秘方 / 104 清肠减肥方 / 105
鲜藕润肠方 / 105 双鲜瓜通便方 / 105
清肠活血方 / 105 温经排毒方 / 106
葱白清肠方 / 106 姜蜜通便方 / 106
通便开秘方 / 106 润肠葱蜜方 / 107
大蒜清肠方 / 107

节食排毒减肥疗法 / 107

节食排毒减肥疗法的科学依据 / 107 节食排毒减肥疗法的学问 / 110

节食排毒减肥疗法的注意事项 / 111

Chapter 4 最简便的醋茶排毒减肥疗法

食醋排毒减肥疗法 / 115

食醋排毒减肥疗法的科学原理 / 115 食醋排毒减肥疗法的学问 / 117

食醋排毒减肥妙方 / 120

黄豆醋方 / 120

冬瓜醋方 / 121

苦瓜醋方 / 122

苹果醋方 / 122

萝卜醋方 / 123

醋渍洋葱 / 124

菱肉醋方 / 125

醋拌山药 / 126

醋番茄 / 127

海带醋方 / 127

花生醋方 / 120

西瓜醋方 / 121

木瓜醋方 / 122

橘皮醋方 / 123

胡萝卜醋方 / 124

洋葱胡萝卜醋方 / 124

荸荠醋方 / 125

绿豆芽醋方 / 126

雪莲果醋方 / 127

海藻木耳醋方 / 128

黄瓜醋方 / 120

金瓜醋方 / 121

丝瓜醋方 / 122

雪莲果醋方 / 123

洋葱醋方 / 124

葱姜蒜香醋方 / 125

荸荠海蜇醋方 / 126

黑木耳醋方 / 126

海藻醋方 / 127

蛋醋减肥方 / 128

饮茶排毒减肥疗法 / 130

饮茶排毒减肥疗法的科学依据 / 130 饮茶排毒减肥疗法的学问 / 135

饮茶排毒减肥妙方 / 138

桂花茶 / 138

明荷茶 / 139

轻身茶 / 140

楂荷茶 / 140

香蕉茶 / 141

山楂首乌茶 / 142

山楂决明茶 / 143

西瓜叶茶 / 143

丝瓜茶 / 144

南瓜瓢茶 / 145

菊花麦芽茶 / 146

荷叶普洱茶 / 146

橘皮茶 / 138

槐叶茶 / 139

玉米须茶 / 140

银菊茶 / 141

山楂茶 / 141

山楂荷叶茶 / 142

山楂薏仁茶 / 143

西瓜皮茶 / 144

丝瓜银花茶 / 144

菊花茶 / 145

菊花山楂茶 / 146

荷叶乌龙茶 / 147

苦丁茶 / 139

茅根茶 / 139

槐实茶 / 140

柠檬茶 / 141

山楂槐米茶 / 142

山楂乌龙茶 / 142

乌梅茶 / 143

冬瓜皮茶 / 144

丝瓜翠衣茶 / 145

菊花决明茶 / 145

双花山楂茶 / 146

降脂茶 / 147

芹菜茶 / 147	菱米茶 / 147	荷叶茶 / 148
荷楂茶 / 148	海带茶 / 148	明菊茶 / 148
芦须茶 / 149	苦瓜茶 / 149	减肥茶 / 149
柿楂茶 / 149	橘明茶 / 150	三宝茶 / 150
车前茶 / 150	健美养颜茶 / 150	乌龙轻身茶 / 151
祛脂菊银茶 / 151	龙井菊花茶 / 151	蚕豆红茶 / 151
绞股蓝茶 / 151	三鲜减肥茶 / 152	麦饭石茶 / 152
瘦身乌龙茶 / 152	清热降脂茶 / 153	菊明苦丁茶 / 153
三花瘦身茶 / 153	瘦身健美茶 / 153	菊花葫芦茶 / 154
葫芦普洱茶 / 154	葫芦陈皮茶 / 154	泽泻普洱茶 / 154
泽泻山楂茶 / 155	首乌瘦身茶 / 155	苍术决明茶 / 155

Chapter 5 最有效的体能减肥健美运动疗法

体能减肥健美运动疗法的科学依据 / 158

- 具有显著的减肥健美作用 / 158
- 具有改善心肺功能、提高机体抵抗力的功用 / 158
- 具有延缓衰老、延年益寿的功效 / 159

体能减肥健美运动疗法的学问 / 162

- 选择适合自己的运动项目 / 162
- 做健美操时应伴随美妙的音乐 / 162
- 全身运动、循序渐进 / 163
- 贵在持之以恒 / 164
- 体能运动的原则及注意事项 / 164

常用简易有效的减肥健美操 / 166

简易丰乳健美操 / 166

- 第一节 垂胸操 / 166
- 第三节 合掌操 / 166

美胸丰乳操 / 167

- 第一节 展胸操 / 167
- 第三节 俯卧操 / 168
- 第五节 伸展操 / 168
- 第七节 屈臂操 / 169

健美隆胸操 / 169

- 第一节 含胸展体放松运动 / 170

第二节 挺胸操 / 166

- 第二节 挺胸操 / 168
- 第四节 扩胸操 / 168
- 第六节 扩胸运动 / 169
- 第八节 上挺操 / 169

- 第二节 躯胸波浪运动 / 170

- 第三节 前踢托腰挺胸运动 / 171
- 第五节 展臂挺腰运动 / 171
- 简易瘦身窈窕操 / 172
- 简单腰肢健美操 / 174
- 第一节 转体运动 / 174
- 第三节 腰腹背肌运动 / 174
- 第五节 压腿运动 / 175
- 有氧形体健美操 / 176
- 第一节 柔和侧摆运动 / 176
- 第三节 摆臂转腰运动 / 177
- 第五节 身躯波浪运动 / 178
- 第七节 交叉转体运动 / 179
- 轻松健美舞 / 180
- 第一节 下蹲运动 / 180
- 第三节 踏步运动 / 181
- 休闲轻身舞 / 181
- 第一节 体倒运动 / 181
- 第三节 四肢运动 / 182
- 简易减肥健美操 / 183
- 简单瘦身苗条操 / 185
- 简便臀部健美操 / 185
- 第一节 髋绕“8”字运动 / 186
- 第三节 仰卧挺髋运动 / 186
- 第五节 跪撑后踢腿运动 / 186
- 第七节 侧卧倒踢腿运动 / 186
- 第九节 摆腿运动 / 187
- 简易美腿操 / 187
- 游泳减肥健美疗法 / 188
- 水中瘦身健美操 / 189
- 第一节 转髋运动 / 189
- 第三节 水中跳运动 / 189
- 第五节 水下蹲运动 / 189
- 第七节 垂直游运动 / 190
- 第四节 跪撑后踢挺胸运动 / 171
- 第二节 腹肌运动 / 174
- 第四节 背肌运动 / 175
- 第六节 腰背肌运动 / 175
- 第二节 柔软侧步运动 / 176
- 第四节 侧身波浪运动 / 177
- 第六节 平行转体运动 / 178
- 第八节 前摆跳转运动 / 179
- 第二节 跳跃运动 / 180
- 第二节 转体运动 / 181
- 第二节 跪坐挺髋运动 / 186
- 第四节 俯卧后举腿运动 / 186
- 第六节 跪撑侧抬腿运动 / 186
- 第八节 后踢腿运动 / 186
- 第十节 类似跨栏运动 / 187
- 第二节 夹腿运动 / 189
- 第四节 触脚运动 / 189
- 第六节 双屈膝运动 / 189
- 第八节 俯仰伸展运动 / 190



第九节 原地抬腿运动 / 190

美国流行的水中瘦身健美法 / 190

美国形体健美训练法 / 191

训练优美姿势的运动 / 191

训练苗条身材的运动 / 191

训练健美肌肉的运动 / 191

训练臂部结实的运动 / 192

训练颈颌的健美运动 / 192

Chapter 6 最常用的中外减肥瘦身法

饮水排毒减肥法 / 194

欧美饮食排毒减肥法 / 194

流质排毒减肥法 / 194

“羊吃草”进餐瘦身法 / 195

提早就餐瘦身法 / 195

分食瘦身法 / 195

慢食瘦身法 / 195

花粉减肥瘦身法 / 196

吹气瘦身健美法 / 196

“倒后”瘦身健美法 / 196

“倒立”减肥瘦身法 / 197

登梯瘦身健美法 / 198

醋浴排毒减肥法 / 199

盐疗减肥瘦身法 / 199

泥巴减肥瘦身法 / 200

绷带减肥瘦身法 / 200

石蜡减肥瘦身法 / 201

腹部按摩瘦身法 / 201

催眠瘦身健美法 / 202

经络减肥瘦身法 / 202

按摩耳朵瘦身法 / 203

耳针减肥瘦身法 / 203

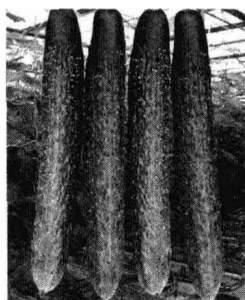
瑜伽减肥健美功 / 204

蔬菜类

黄 瓜

排毒减肥指数 ★★★★★

黄瓜，又称王瓜、胡瓜，作为排毒减肥的佳品，长久以来一直受到人们的青睐。据现代药理学研究发现，黄瓜中所富含的丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪，防止体内脂肪的堆积。黄瓜还富含膳食纤维，能促使胃肠蠕动，加快食物迅速通过小肠，可有效地减少小肠对各种物质的吸收，特别是可减少小肠对脂肪的消化吸收，从而降低血液中胆固醇、三酰甘油的含量，减少脂肪在人体内的沉积。此外，膳食纤维既可产生饱腹感，又不影响正常的葡萄糖吸收和胰岛素的释放，使机体维持正常的生理功能，从而起到通便排毒、减肥瘦身的功用。



因此，常食黄瓜可减肥瘦身、防止人体发胖，保持健美苗条的形体。因此，肥胖症、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等患者，常吃黄瓜既可减肥、降血脂、降血压、又可使体型健美，防治疾病。

温馨提示

黄瓜因性凉，故溃疡病、结肠炎、久泻体虚、慢性支气管炎等属虚寒者，应少食为宜。黄瓜不能与山楂同食，以免维生素被分解、破坏。但是，用黄瓜减肥一定要吃新鲜的，不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐量较高，味道鲜美，开胃增食，反而容易引起身体发胖。

冬 瓜

排毒减肥指数 ★★★★★

冬瓜，又称白瓜、枕头瓜。据现代药理学研究发现，冬瓜所富含的丙醇二酸成分，能抑制糖类物质转化为脂肪，从而可防止体内脂肪的堆积；再说，冬瓜是瓜菜中唯一不含脂肪的瓜菜，碳水化合物含量低，属清淡食品；冬瓜还有较强的利尿排毒作用，能增加减肥瘦身的效果。



冬瓜是我国人民很早就认识到的减肥瘦身佳品，有“减肥瓜”之美称。据《神农本草》载，冬瓜“久服轻身耐老。”《食疗本草》云，冬瓜“热者食之佳，冷者食之瘦人。欲得瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”

由此可见，健康人经常食用冬瓜能预防人体发胖，保持形体健美，肥胖人每天吃上1~2顿冬瓜，具有良好的减肥瘦身的健美功效。

温馨提示

冬瓜因其性凉，故凡脾胃虚寒易泄泻、大便溏薄、肾虚者慎食为宜；凡肾脏虚寒、阳虚肢冷、久泻不止、体虚消瘦者及营养不良性水肿者不宜食用。

苦 瓜

排毒减肥指数 ★★★★★

苦瓜，又称凉瓜、锦荔枝。据现代药理学研究发现，每100克鲜苦瓜中含有0.4%清脂素，它可减少小肠对脂肪、糖类等高热量大分子物质的消化吸收，可使摄入的脂肪和糖类减少40%~60%的吸收率，从而减少脂肪在人体内的沉积。

有关实验证实，每天服用1毫克清脂素可阻止100克左右的脂肪吸收，可使腹部脂肪相应减少，同时加速机体对小分子营养的吸收，又不参与人体代谢，所以无任何毒副作用。



有关调查发现，我国陕西省汉中地区，有一些人再吃也不胖，身材匀称健美，这与他们常食苦瓜有关。由此可见，苦瓜是减肥、瘦身、健美的佳品，常食可防身体发胖，保持健美匀称的体型。

温馨提示

苦瓜因性凉，故凡脾胃虚寒、慢性肠炎者不宜多食。苦瓜含奎宁，可引起刺激子宫收缩，故孕妇忌食，以免引起流产。

金瓜

排毒减肥指数 ★★★★★

金瓜，又称笋瓜、金丝瓜，因其清香脆嫩可与海蜇相媲美，故有“植物海蜇”的美称。金瓜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素及多种氨基酸，还含有一般瓜类蔬菜所没有的葫芦巴碱和丙醇二酸，这些物质具有调节人体新陈代谢和抑制糖类物质在体内转化为脂肪的功效。因而，肥胖症、高脂血症、高血压等患者，常吃金瓜有减肥瘦身、降脂降压，保持体形健美的作用。



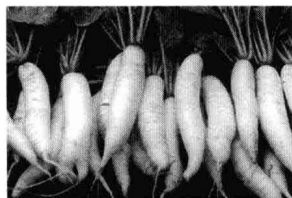
温馨提示

金瓜以瓜丝凉拌菜为主，故一定要掌握好火候，宁可煮得生些，不可煮得熟烂，否则会失去其脆嫩的风味。金瓜多食宜壅气，气滞胀满者慎食为宜。

萝卜

排毒减肥指数 ★★★★★

萝卜，又称莱菔、白萝卜。据现代药理研究表明，萝卜富含芥子油，能促进胆汁分泌，化解肉类油腻，有利于脂肪的消化。同时，芥子油还能刺激肠壁，使其蠕动性增强，加快食物和食糜迅速通过小肠，能有效地减少小肠对各种物质的吸收，尤其是可降低脂肪的消化吸收率，减少机体脂肪的沉积，从而起到减肥健美的作用。



萝卜还有利尿的功用，特别是对治疗排尿不畅有特效，这是由于萝卜可激活多种生物酶的活性，帮助细胞代谢，调节体液平衡，使体液保持适当碱性，具有良好的利尿消肿、排除体内毒素的功效。因而，常食萝卜不仅能促进

脂肪类物质在人体内的新陈代谢，可避免脂肪在皮下堆积，具有减肥瘦身的健美功效，而且还有预防胆石症、泌尿系结石的作用。

温馨提示

萝卜因性凉，故脾胃虚寒、大便溏泻者忌食为宜。萝卜不宜与人参、西洋参同食，以免药性相反，起不到补益作用。另外，萝卜最好不要与胡萝卜一起同食，因萝卜主泻、胡萝卜为补，会影响它们的食疗功效。萝卜忌与柑橘类同食，以免诱发或导致甲状腺肿大。

芹 菜

排毒减肥指数 ★★★★★

芹菜，又称药芹、香芹，是减肥瘦身佳品。据现代药理研究证明，芹菜所含有的茺荑苷、挥发油、有机酸、环己六醇等成分，可以促进脂类的代谢分解，减少机体脂肪的沉积。芹菜还有类似于胰岛素的成分，能促进胰腺分泌，有减肥瘦身、降低血糖的作用。



芹菜所富含膳食纤维能有效地减少小肠对各种物质的吸收，尤其是可降低脂肪的消化吸收率，也能在肠道中吸收水分，使肠内容物膨胀，增加大便量，并能刺激结肠的蠕动，可以缩短粪便在肠内的停留时间，从而起到通便排毒的作用。

美国纽约肥胖和糖尿病研究中心的专家凯茜·诺娜通过研究认为，芹菜中水分含量为95%，一棵芹菜含有4~5卡路里（1卡路里=4.184千·焦耳）的热量。但是人咀嚼它需要4~5卡路里（1卡路里=4.184千·焦耳）的热量，进入肠胃中又需要大约5卡路里（1卡路里=4.184千·焦耳）的热量。这样，消化芹菜所需的热量超过芹菜本身提供给人体的热量，这就是芹菜能帮助人体减肥的科学依据。

温馨提示

据有关研究表明，常吃芹菜，会减少男性精子的数量，故婚育期的男士应慎食为宜。芹菜性凉，故脾胃虚弱、大便溏薄、血压偏低者不宜多食，以免引起腹泻。