

瘦身 食材事典

100种食物
让你越吃越瘦

减重营养师
张湘宁 编著

精选100种瘦身族最需要的强效食材，
分析最详尽的营养成分以及瘦身元素，
搭配141道超简单又美味的纤瘦食谱，
帮你轻松甩掉肥肉，聪明吃出健康美！

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身食材事典: 100种食物让你越吃越瘦 / 张湘宁编著. —北京: 中国农业大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-81117-637-7

I. 瘦… II. 张… III. 减肥 - 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第189659号

中文简体字版©由中国农业大学出版社出版发行

本书经由台湾朱雀文化事业有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记图字: 01-2008-3591

书 名 瘦身食材事典/100种食物让你越吃越瘦
作 者 张湘宁 编著

策划编辑	六睿工社	责任编辑	张秀环
装帧设计	祥云社	责任校对	王晓凤 陈莹
出版发行	中国农业大学出版社		
社 址	北京市海淀区圆明园西路2号	邮政编码	100193
电 话	发行部 010-62731190, 2620	读者服务部	010-62732336
	编辑部 010-62732617, 2618	出 版 部	010-62733440
网 址	http://www.cau.edu.cn/caup	e-mail	cbsszs@cau.edu.cn
经 销	新华书店		
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司		
版 次	2009年3月第1版	2009年3月第1次印刷	
规 格	889 × 1 194 24 开本	7.25 印张	279 千字
定 价	28.00元		

图书如有质量问题本社发行部负责调换



瘦身 食材事典

100种食物
让你越吃越瘦

中国农业大学出版社

聪明吃出健康美

瘦身减肥几乎已经成为全民运动，也有人开玩笑说，现代人分两种：想要减肥的人和正在减肥的人。媒体与报纸杂志中充斥着各种减肥的秘诀与资讯，其中不乏偏激的观念，甚至是造成身体伤害的错误方法！不要忘记身体是要用一辈子的，除了体态的均匀之美，更应该注重的是实质的身体健康，所以减肥不应该只是炒短线，徒重数字或外表，瘦了一时却赔上健康，甚至反复肥胖，造成肝肾极大的负担。

很多人误以为要减肥最好的方法是什么都不吃；或是不能吃淀粉类、肉类，每天只喝巫婆汤、蔬菜汤，甚至还有只喝汽水吃泡面等所谓的瘦身偏方，这些都对健康造成了莫大的伤害。其实要维持身体的正常运作，就应该要均衡摄取五大类营养素，只看你是不是挑对东西吃！只要对饮食具备正确观念，就一定能替自己选择真正所需的营养，而不是吃下一肚子垃圾食物。同样是水果，富含茄红素的大番茄一定优于容易上火、热量又高的芒果；而一样是肉类，低卡有嚼劲的腱子肉绝对要比五花肉来得健康多了，与其想“今天吃什么”，不如考虑“应该吃什么”。上一趟菜市场，琳琅满目的鸡鸭鱼肉青菜水果种类这么多，哪些才是对健康有益的食材？它们的特点和功效又是什么？要如何利用这些健康食材做出美味低卡的料理？就让本书通通一次告诉你。

能够完成这本书，要谢谢天主恩赐给我灵感、老公精神支持，还有婆婆宝贵意见，当然也要谢谢其他工作人员辛苦的参与。最后希望这本书能够帮助想要减肥的人，完成长久以来的心愿。从选择自然的优质食材开始，让窈窕曲线和健康身体的计划一次完成！

张湘宁



Contents 目录

序 聪明吃出健康美 2
成功瘦身必备的14个观念 6

饱足淀粉类 Amylum

低糖饮食减肥法

低胰岛素饮食减肥法

糙米 Brown Rice	糙米牛丼饭	12
小米 Millet	小米滑蛋牛肉粥	14
燕麦 Oat	草莓燕麦牛奶粥	15
全麦吐司	全麦低脂三明治	16
Wheat Toast		
马铃薯 Potato	低脂起司烤马铃薯	18
南瓜 Pumpkin	健康南瓜汤	20
山药 Yam	山药香菇鸡汤	21
意大利面 Pasta	番茄意大利面	22
薏仁 Pearl Barley	菇豆薏仁饭	24
荞麦 Buckwheat	荞麦干贝皮蛋粥	25
莲藕 Lotus root	莲藕肉丝汤	26
芋心甘薯	烤芋心甘薯	28
Purple sweet potato		

在阅读本书前...

1. 食谱中的1小匙=5毫升, 1大匙=15毫升
2. 食谱中所写的“油”, 若没有特别提到是何种油, 则使用一般沙拉油即可。
3. 为求拍摄时视觉上的美观, 照片中食物的份量可能稍多或稍少, 制作时请仍以食谱中所记载的份量为主。装饰性的材料不影响风味, 可依照喜好减少或不用也无妨。
4. 书中所说的“升糖指数”也就是所谓的GI (Glycemic Index) 值, 指的是当人将食物吃进体内后, 其相对于吃进葡萄糖时, 使血糖升高的比值。简单来说, 越容易使血糖快速上升的食物, 其GI值就越高, 例如巧克力的GI值是91, 而绿茶则只有12。

丰富蛋白质 Protein

低糖高蛋白饮食法

牛肉 Beef	低卡可乐卤牛腱	32
鸭肉 Duck	当归鸭肉汤/酸菜鸭肉汤	33
猪肉 Pork	高升腿肉/蒜泥腱肉	34
鸡肉 Chicken	鲜橙鸡柳	36
蛤蜊 Clam	姜丝蛤蜊汤	38
章鱼 Octopus	芥末章鱼/番茄味噌章鱼	39
草虾 Shrimp	黄芪当归虾仁汤/胡椒虾	40
海参	当归黄芪海参汤/五香卤海参	42
Sea cucumber		
海蜇皮 Jelly Fish	凉拌海蜇皮	44
吻仔鱼 Baby Fish	海带芽银鱼汤	45
鲔鱼 Tuna	焗烤番茄鲔鱼/洋葱鲔鱼沙拉	46
墨斗鱼 Squid	五味墨斗鱼/泰式凉拌墨斗鱼	48
豆腐 Tofu	味噌豆腐汤/柴鱼拌豆腐	50
毛豆	蒜拌毛豆	51
Vegetable Soybean		
奶制品	自制无糖酸奶	52
Dairy Product		
清豆浆 Bean Milk	豆浆酸奶/自制凉豆腐	53

Contents 目录

高纤蔬菜香 Vegetable

高纤维夜间饮食法

冬瓜 Winter Gourd	冬瓜蛤蜊汤/酱烧蜜冬瓜	56
空心菜 Water Convolvulus	虾酱空心菜/腐乳空心菜	58
苦瓜 Bitter gourd	苦瓜小鱼汤/凤梨苦瓜汁	60
金针菇 Golden Mushroom	金针菇鸡丝汤	61
玉米笋 Baby Corn	火腿玉米笋汤/蚝油玉米笋	62
杏鲍菇 Oyster Mushroom	芝麻杏鲍菇/杏鲍菇鸡丁汤	64
甘薯叶 Sweet Potato Leaves	甘薯叶蛋花汤	65
菠菜 Spinach	枸杞蚝油菠菜/蒜茸菠菜	66
大番茄 Tomato	姜汁番茄/番茄蘑菇汤	68
苋菜 Amaranth	苋菜吻仔鱼(银鱼)汤	69
木耳 Wood Ear Mushroom	鲜奶白木耳汁/黑木耳榨菜丝	70
川七 Madeira Vine	当归川七汤	72
茄子 Egg Plant	蒜蓉酱茄子/腐乳茄子	73
青花菜 Broccoli	黑胡椒青花菜/起司酱青花菜	74
小白菜 Variety of Chinese Cabbage	小白菜苹果汁	76
西洋芹 Celery	麻辣西芹	77
紫甘蓝 Red Cabbage	紫甘蓝草莓酸奶沙拉	78
花椰菜 Cauliflower	花菜番茄汤/麻油花椰菜	80
竹笋 Bamboo Sprout	笋片鸡丁汤	81
莴苣 Lettuce	莴苣沙拉	82
海带 Kelp	银芽海带丝	84
茭白笋 Water Bamboo	烤茭白笋	86
四季豆 String bean	腐乳四季豆/烤四季豆	87
芦笋 Asparagus	冰镇芦笋/芦笋紫菜卷	88
甜椒 Sweet Pepper	苹果醋甜椒/冰心话梅甜椒	90
秋葵 Okra	蒜拌秋葵/红酒醋秋葵	92
大白菜 Chinese Cabbage	大白菜豆腐汤	93
蒟蒻 Konnyaku	芥末蒟蒻/日式蒟蒻凉面	94
小黄瓜 Cucumber	小黄瓜苹果汁	96
黄豆芽 Soybean Sprout	黄豆芽凤爪汤	97
萝卜 Radish&Carrot	胡萝卜酸辣汤/香菇萝卜汤	98
洋菜 Agar	凉拌洋菜丝/洛神洋菜冻	100
圆白菜 Cabbage	糖醋圆白菜/圆白菜蛋花汤	101
丝瓜 Silk Squash	烤丝瓜/丝瓜蛤蜊汤	102

沁甜鲜果味 Fruit

水果瘦身成功秘诀

草莓 Strawberry	草莓酸奶/草莓果冻	106
西瓜 Water Melon	西瓜芹菜汁/西瓜冰沙	108
哈密瓜	哈密瓜牛奶	110
Honeydew Melon		
莲雾 Wax Apple	莲雾番茄汁/莲雾拌洋葱丝	111
水蜜桃 Peach	水蜜桃牛奶/水蜜桃酸奶	112
枇杷 Loquat	枇杷酸奶/枇杷莲藕汤	114
枣子 Juiube	绿枣酸奶/绿枣苦瓜汁	115
葡萄柚 Grapefruit	葡萄柚蜜茶	116
橘子 Tangerine	烤橘子/橘子白木耳汁	118
火龙果 Dragon Fruit	火龙果番茄汁	119
苹果 Apple	蜂蜜苹果绿茶	120
凤梨 Pineapple	凤梨甜椒汁/凤梨酸奶	122
李子 Plum	李子酸奶/李子番茄汁	123
金橘 Kumquat	金橘梅子茶/鲜金橘汁	124
水梨 Pear	水梨果菜汁	126
木瓜 Papaya	木瓜牛奶	127
石莲花 Houseleek	石莲花蜜汁	128
青梅 Prune	脆梅拌鸡胗	130
樱桃 Cherry	樱桃高C汁	131
奇异果 Kiwi Fruit	奇异果汁	132
杨桃 Star Fruit	杨桃酸梅饮/杨桃番茄汤	134
芭乐 Guava	芭乐苦瓜汁/芭乐番茄汁	135
柳橙 Orange	柳橙水果拼盘	136

要瘦更要美 Beauty Plus

瘦身不瘦胸的三种特级食材
精选创造自然好气色的食材
帮助抑制暴食欲的低GI食材
让代谢冲冲冲的超强效食材
帮你轻松排便顺顺顺的食材

青木瓜 Green Papaya	鲜奶青木瓜汁	140
酪梨 Avocado	酪梨牛奶	142
黑糯米 Black Rice	白木耳紫米粥	143
酒酿 Fermented Rice	酒酿蛋	144
葡萄 Grape	葡萄抗氧化果汁	145
红枣 Chinese date	枸杞红枣茶	146
醋 Vinegar	苹果醋汁	148
柠檬 Lemon	蜂蜜柠檬	149
绿茶粉 Green tea	绿茶多多	150
大蒜 Garlic	香菇蒜头鸡汤	152
姜 Ginger	姜母茶	153
辣椒 Chili	辣椒芽菜	154
决明子 Cassiae Semen	决明子茶	156
芦荟 Aloe	芦荟蜂蜜汁	157
山粉圆 Hyptis Suaveolens	山粉圆柠檬饮	158

附录一 解读你的BMI	160
附录二 每日1 000千卡的一周减肥食谱	162
附录三 食物酸碱度一览表	164
附录四 常见瘦身食材营养成分表	166
附录五 市售饮料热量表	169
附录六 市售零食类热量表	170
附录七 即时粥、泡面热量表	171
附录八 糕点类热量表	171
附录九 运动消耗热量表	171

成功瘦身 必备的14个观念

要减肥成功并不如想象中的那么容易，很多人当试过各种减肥法，例如：节食法、吃药法、苹果减肥法、吃肉减肥法，虽然能在短期间内看到效果，却无法长期保持减重成果，没有多久只要稍微正常饮食就马上像吹气球一样，快速变胖，而且身上的脂肪层和橘皮组织甚至比减肥前还要多，这是因为不均衡的饮食导致基础代谢率降低，导致不管怎么少吃都瘦不下去之外，稍微一吃多就变胖，成为俗称的“喝水都会变胖的体质”。

想要成功瘦身不复胖，你要遵守下列14个观念

1 均衡摄取各种食物：减肥其实并不是什么都不能吃，而是避免食用会加速制造脂肪的垃圾食物，各种食物中的营养素对于人体的能量代谢是非常重要的，有些人就是因为营养失衡，代谢紊乱，才容易变胖。这种人吃再少也不可能瘦下来，只有恢复自然的均衡营养，身体机能正常，才能排除多余的体脂肪。

2 保持血糖值的稳定：人体的血糖是控制食欲的主要因素，很多人为了快速减肥，完全不吃任何碳水化合物（包括淀粉类和水果）只吃肉类，导致血糖偏低，越减肥越想乱吃东西，最后失控大吃，当然不可能减肥成功，因此可以适量食用淀粉类食物来稳定血糖，但是不要过量，才能诱发能量短缺的信息，促进身体消耗脂肪。



3 不要刺激胰岛素产生：想要减肥成功一定要避免食用刺激胰岛素快速升高的食物，尤其是含糖饮料、点心、蛋糕；这类含糖量高的精致食物会促进胰岛素大量制造，促进脂肪合成，陷入越减越肥的陷阱。因此，体脂肪高又容易饿的人，要选择低胰岛素食物（低GI食物）帮助你稳定胰岛素的分泌。

4 搭配个人体质，食用互补性食物：如果你平日就是淀粉类爱好者，减肥中又选用高量的淀粉类当作减肥食材，就不可能减肥成功，这是因为身体早已经适应淀粉类，因此你必须要降低淀粉食物的比例，将份量以早上3份中午2份晚上不吃的方式调整，选用蔬菜或是肉类替代晚餐。

5 不要长期固定吃同一种减肥食物：人体具有适应性，一直吃很少或是都只吃同一种食物（如苹果或代餐包）不可能达到长期减肥的效果，因为基础代谢率会随着营养失衡而降低，保持食物的多样化，可以两三天更换一次，刺激人体代谢反应，让你更容易突破停滞期，体重持续减轻。

6 一定要补充微量营养素：减肥时因为会比平常的食物摄取量来得少，也因此有些微量营养素可能摄取不足，所以减肥中保持食物均衡多样化之外，还需要每天一或两粒的综合维生素，可帮助燃烧脂肪和能量代谢时不受到阻碍。



7 固定测量腰围：腰围是最能反映成功减下体脂肪的指标，如果你能够每天固定一早起来测量你的腰围，就知道自己的减肥饮食，是不是已经成功地帮你甩开肥肉，也有助于检讨你的饮食是否出现失误。

8 不要连续吃大餐：减肥中绝对不是要离群索居，不要社交，不要聚餐，但大餐铁定对减肥成绩会有影响，因为也许没有马上胖回来，这件事会让人失去戒心，导致饮食控制计划停摆，但如果连续吃大餐，就等于喂饱你的脂肪细胞，唤醒囤积脂肪的记忆，重新加速脂肪形成，因此大餐后最好严格节制两餐，让脂肪细胞能够缩小，不要变大。

9 养成做调整曲线运动的习惯：对于没时间运动的减肥者，只要每天睡前在床上侧抬大腿、踢腿，或每天抬臀100下，都可以加速局部体脂肪的消除，因为体脂肪是具有可塑性的，还能让肌肤紧实消除橘皮组织。

10 多多按摩，促进循环：很多人容易集中在下半身肥胖或手臂肥胖，建议你你可以使用瓷汤匙由四肢外侧往心脏部位方向向内侧进行轻轻推刮或是用手按捏，记得不用像刮痧一样刮到红肿。如此可以加速淋巴循环和代谢，让下半身或手臂更快变瘦。

11 把握黄金减肥时间：睡前四小时所吃下的食物种类，决定你是否会变胖，如果能将食物都安排在睡前四小时以前食用完毕，减肥成功根本没问题，但是若你睡前实在很饿，想要吃东西，可以选择喝杯脱脂牛奶，吃番茄、芭乐、苹果、凉拌黄瓜等热量较低的食物，也可以参考热量低于100千卡的减肥食谱当作点心。

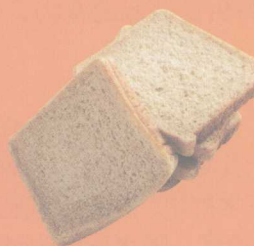
12 多喝水并保持良好的排便习惯：人体有七成以上是水分，多喝水能加速身体新陈代谢，以及防止便秘，尤其减肥中会有许多酸性的代谢废物需要快速排除，多喝水，多排尿和正常排便，便能让减肥过程中产生的废物离开身体，不至于产生阻塞效应，影响减肥速度。喝水最佳的时间是早上以及下午；睡前喝多反而容易水肿，变成反效果。

13 享受美食，浅尝即可：不得不否认美食对于减肥者是难以抗拒的诱惑，大部分人体重会增加的主要原因，都是因为热爱美食。也因此想要在减肥和美食中获得一个平衡点相当困难，所以一定要调整自己对于食物的心态，必须从完全吃饱改为只尝一口，把自己当作品尝者，而不是大胃王。

14 坚定信心，保持乐观：减肥中一定会遇到一些挫折，也许当你减肥的时候，会发现旁人说：“减什么肥？”“减肥，不差这一餐吧？”“下一次再减？”各种阻碍性的言语，若是你自己都认同了，那减肥成功对于你真的是遥遥无期，因此不要怀疑自己的能力，只要努力做，就会有成绩，就怕自己也欺骗自己，不相信自己可以成功。若是遇到停滞期就放轻松，多游泳或泡澡，改变食物种类，睡眠充足，身体代谢自然会恢复，持续坚定就会降到标准体重。

饱足淀粉类

Amylum



淀粉类，是主要提供碳水化合物（又称糖类）的来源，
热量密度高，每100克约有70千卡，远高于蔬菜的25千卡。
我们每日摄取的主食多半是淀粉类，因此每日淀粉类的摄取量，
可说是减肥成功与否的关键。

以控制糖类摄取减重的方法，主要有以下两种：

低糖饮食减肥法 Low Carbo Diet—减糖比减脂更有效

重点是将每日糖类热量的摄取量控制在120克以下，并大量摄取蔬菜和蛋白质。早在2003年已经由英国新英格兰期刊中证实低糖饮食比低油饮食，能帮助肥胖者降低更多的体重和血脂，并改善胰岛素的敏感性。

低胰岛素饮食减肥法 Low GIDiet—马上脱离暴饮暴食

简单说就是避免食用会刺激大量胰岛素分泌的食物。因为当人体血液中的胰岛素过高时，就会刺激脂肪合成，导致血糖快速降低造成饥饿感，让人忍不住大吃大喝。所以升糖指数（GI）值高的食物，容易导致肥胖、糖尿病、心血管疾病、高血脂症等并发症。

美国医学期刊（JAMA）研究发现低胰岛素饮食可以少吃入53%的热量。选择低胰岛素减肥食物，不但避免胰岛素的大量分泌，也可减少体脂肪的产生。

淀粉类食材选购方法

1. 选择谷粒坚实，均匀完整，没有发霉，无沙粒、虫等异物。
2. 选购时要注意包装完整，保存期限。
3. 糙米因为含有胚芽，容易腐败不易保存，最好买小包装。
4. 根茎类如：甘薯、马铃薯、芋头，要选购大颗完整无发芽者、损伤，发霉，因为马铃薯、甘薯发芽，或感染霉菌时，就会含有毒素，切勿食用。
5. 莲藕以圆胖、节粗、外皮光滑微红、质地坚实、茎中空，气孔洞大者为佳。不要买太白的，可能会添加漂白剂。

淀粉类的保存方法

1. 放在密闭、干燥容器内，置于阴凉处。
2. 勿存放太久或置于潮湿之处，以免虫害及发霉。
3. 薯类保存比照水果蔬菜，清洁后用纸袋或多孔胶袋套好放在阴凉处，或放置于保鲜袋中冷藏保存。
4. 谷类保存时可以放置于密封罐中，避免空气接触，置于干燥阴凉处。

Tips
绝对
不能不吃
淀粉类！

饮食只摄取蛋白质及脂肪，身体会倾向分解脂肪来合成酮体，严重时造成“酮酸中毒”，此时会流失大量的水分，体重自然下降非常快。但这种方式，会造成蛋白质摄取过多，产生高尿酸、减去的是肌肉，当又复胖时，增加的却是脂肪，称之为溜溜球症状。

保留全米的完整营养

糙米 Brown Rice



糙米的多种维生素、矿物质、氨基酸集中在胚芽部分，不像白米因为去除胚芽后营养素丧失许多。糙米的维生素B₁是白米的3倍，维生素B₆与烟碱素是白米的8倍，可以促进能量代谢，让人更有元气。糙米含有多种抗氧化物质，其中维生素E含量是白米的5倍，还有酚酸、羟基桂皮酸盐，可以消除因为体脂肪过高产生的自由基，具有预防慢性疾病，延缓老化的作用。

糙米属于低胰岛素减肥食物之一，不含胆固醇，可以减缓胰岛素的上升，降低脂肪的合成，因此具有减肥效果。糙米带麸皮，因此膳食纤维质含量高达白米的12倍，不但具有整肠改善便秘的作用，还让人容易有饱足感，降低血脂肪，促进胆固醇的排泄。糙米中的钙质是白米的2倍，研究指出摄取钙质高的人，比较不容易发生过重、肥胖的问题。

糙米牛井饭

懒人指数：★★★★☆

减肥指数：★★★★☆

烹饪难度：★★★★☆

材 料：糙米（生）50克、牛肉60克、洋葱50克、香菇1朵、开水200毫升

调味料：低盐酱油1大匙、味醂1大匙

做 法：1.将牛肉切成条状，洋葱切成3厘米宽条，香菇切丝备用。

2.所有调味料放入锅内加热，煮滚后加入牛肉、洋葱煮5分钟。

3.把糙米饭盛入大碗中，淋上做法2的配料即可食用。

热量(kcal)	糖类(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)	膳食纤维(g)
405	55	19	12	4

※营养师的叮咛：

糙米饭可预先一次炊煮多餐的份量，用保鲜袋装好冷藏保存，熟的糙米饭每次取用量需为125克。

糙米
牛井饭



小肚肚不见了!

小米 Millet



小米不含胆固醇,维生素B群和纤维质含量远超过白米。膳食纤维质是白米的13倍,甚至比糙米还高,让人更容易有饱足感,在减肥中不容易饥饿乱吃,减少多余热量的摄取。

小米也属于低胰岛素减肥食物之一,可以降低热量转换成脂肪储存的速度,达到减肥的效果。针对有小腹的人,小米中丰富的镁元素,是白米的6.6倍。可以促进热量的代谢与消耗,避免热量堆积转换成脂肪,还能防止便秘,帮助肠胃废物的排出,避免小腹鼓起。

超丰富的维生素B群,有助于热量的转换、消耗,以及提振精神。小米所含的维生素B₁和维生素B₂是白米的5倍,烟碱素是白米的7倍,维生素B₆是白米的17倍。中年肥胖者,长期补充维生素B群,可以促进新陈代谢,显著减少体重的增加。

小米滑蛋牛肉粥

懒人指数:★★★★☆

减肥指数:★★★★☆

烹饪难度:★★★★★

材 料: 小米50克、牛肉薄片60克、高汤600毫升、鸡蛋1颗、茼蒿结100克

腌肉料: 米酒1小匙、酱油1小匙、太白粉1小匙

调味料: 胡椒盐少许、葱末少许

做 法: 1.牛肉切薄片加入腌肉料腌10分钟后备用;茼蒿结以盐水洗净备用。

2.将高汤与小米加入汤锅中,大火煮滚后,再放入牛肉、茼蒿煮2分钟。

3.打上蛋花搅拌均匀,撒上胡椒盐、葱末调味即成。

热量(kcal)	糖类(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)	膳食纤维(g)
413	38	27	17	5

※营养师的叮咛:

超市买回的茼蒿丝要用盐水重复搓洗2~3次,才能去除碱水的腥味,用不完的茼蒿丝可以放入保鲜盒中冷藏保存2周。

血管清道夫

燕麦 Oat



燕麦是降低胆固醇的重要保健食品。研究证实食用燕麦能够显著减少肝脏脂肪的堆积，清除血脂肪，降低胆固醇，因此有“血管清道夫”的美誉。它的抗氧化物质丰富，尤其是维生素E是白米的13倍，另外，它富含酚酸，可以清除脂质自由基，具有抗发炎、防动脉硬化的功效。

燕麦是低胰岛素减肥食物之一，能降低脂肪合成的速度。燕麦营养丰富，含有多种氨基酸、维生素、矿物质，其中维生素B₁是白米的5倍，钙质是白米的6倍，铁是白米的16倍，镁是白米的6倍，高量的镁元素可以促进热量代谢，减少脂肪囤积，改善便秘，消除小腹。惊人的是燕麦含有的纤维质是所有谷类中最高的，相当于白米的25倍，糙米的2倍，它的高纤含量及食疗效果，常常被拿来当作减肥饼干、代餐的原料。

草莓燕麦牛奶粥

懒人指数：★★★★☆

减肥指数：★★★★☆

烹饪难度：★★☆☆☆

材 料：大燕麦片40克、低脂鲜奶240毫升、草莓5粒

做 法：1.将低脂鲜奶用微波炉加热2分钟。

2.加入大燕麦片搅拌，待燕麦片膨胀后，放上洗净的草莓即成。

热量(kcal)	糖类(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)	膳食纤维(g)
286	44	13	7	4

※营养师的叮咛：

选购时不要挑磨细的燕麦粉，要买完整压平的大燕麦片，纤维质才能完全保留。