



柚子减肥有神功

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-10

柚子的药疗功能

柚子是秋天盛产的南方水果。不仅是美食佳品，而且是天然的保健食品。柚子富含多种维生素，特别是它所含的维生素C是苹果、梨等水果的3~5倍。丰富的膳食纤维及特殊果酸、氨基酸更是能够调节人体的新陈代谢，还有降血压、血糖、祛痰润肺、消食醒酒、降火利尿的作用，且对便秘、糖尿病等有一定的辅助疗效，还能预防动脉硬化、癌症等疾病。柚子品种繁多，有西柚、金丝柚、蜜柚、沙田柚等品种，如用来减肥，选择时请记住以“皮厚汁多”为原则。

柚子的减肥机理

比起其他水果来，柚子属于柑橘类，维生素C含量丰富，而且纤维含量多，易产生饱腹感，而热量却很低，可以和西瓜媲美。柚子的卓越减肥功效在于它含有丰富的果酸等，能有效刺激胃肠黏膜，影响营养物质的吸收，从而抑制食欲。此外，柚子还含有特殊氨基酸，能够抑制胰岛素分泌，从而抑制血糖在肝脏中转化为脂肪。所以，就算吃多了一点，它的热量也不会被迅速转化为脂肪。

柚子减肥具体方法

早餐以高蛋白高营养为主，推荐牛奶1杯+面点1份，多加1/3个柚子；中午饭前饭后食用1/3个柚子；晚上同中午。

选取柚子减肥应适当控制淀粉和油脂的摄入量，还要保证每天有一个柚子的摄入量。减肥期间，不要过度节食而影响身体的基本新陈代谢。如果是寒性体质，每日柚子的摄入量可适当减少。吃柚子减肥，简单又实惠，可来一试。

[存档文本](#)