

要送就送最好的！

哪些食物讓媽媽們瘦得健康、「腸腸」久久？

腸道是人體的第2個大腦，有70%的免疫細胞都和腸道健康息息相關，不僅由荷爾蒙影響體內運作，腸道中的菌相也會透過迷走神經與皮膚、腦、肺、肝各自形成「軸線」，扮演重要的角色。

每天「通暢」減少體內無法察覺的「發炎」

義大減重中心觀察，BMI>37以上的民眾除了適合手術來減重，減重效果要維持更是靠飲食與生活習慣。BMI介於27~37之間甚至體位健康、但自覺想減重的民眾，腸胃並不健康「是否天天排便」可能答案多是否定的。宿便太多容易讓腸子內產生過高的腸內壓力，因此天天「通暢」就是在家可以觀察的健康指標。

後疫情時代4大食物幫媽媽「養好腸」

- 堅果類（無調味）：核桃、杏仁果、腰果等
- 高纖食物：各種顏色的蔬菜和水果
- 全穀雜糧：黑米、糙米、薏仁、鷹嘴豆等

♡ 暖心禮物

今年的母親節，可以手作蛋糕

給媽媽的健康大禮：手作高纖碎堅果戚風蛋糕

每次想吃蛋糕慶祝又怕肥，其實自己動手做，有滿滿的心意又能減輕負擔喔！推薦大家製作口感蓬鬆的戚風蛋糕，整體熱量當然比扎實的蛋糕更低。

