

5種

減重水果

與它們的營養素

Fruits are rich in antioxidants that help you loss weight

【5種水果助減重！】

減肥方式百百種，不如先來吃水果
健康成年人每天要吃2—3次水果，
每次1顆拳頭大（或是飯碗的八分滿）台灣寶島的水果甜！
所以一定要適量吃才能有減重效果呢，不然會越吃越肥的，
一起來看看是哪五種水果吧

☆木瓜：木瓜含有木瓜酵素、維生素B1/B2幫助消化吸收及分解營養素，
也能刺激女性荷爾蒙正常分泌

☆蘋果：富含果膠 能在腸道吸附水分及油脂，
絕對是減脂、清宿便的好幫手之一哦

☆奇異果、鳳梨：奇異果酵素、鳳梨酵素幫助消化蛋白質提高吸收率，
減少合成脂肪的機會；富含鉀離子的它也能穩定你的血壓

☆芭樂：富含維生素C、膳食纖維的芭樂絕對是減肥首選，
除了清除體內的自由基、減少體內發炎，飽足感也是滿滿的

小心「果汁 ≠ 水果」想控制體重一定要吃原型食物！
真的要打成果汁，也要「連皮帶籽」並且增加1-2份蔬菜的蔬果汁，
才不會越喝越胖!!!

奇異果

奇異果酵素、果膠、鉀



義大減重

木瓜

木瓜酵素、維生素B1、B2



義大減重

蘋果

果膠、鉀、鎂



義大減重

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

