【 海帶 低卡、幫助燃脂這樣吃】

在減重期間只要選對食物，就讓你事半功倍！

海藻類含有很豐富的的膳食纖維！是蔬菜類哦！

多爲水溶性 的膳食纖維，可以吸水、膨脹易產生飽足感，

也可控制每一餐吃進肚子裡的食物而不小心變胖

除此之外，因爲膳食纖維可以幫助血糖、血脂調節，

也有推動腸道的蠕動，因此常常「宿便」的朋友，

多吃藻類可以加速排除腸道廢物，避免有害菌生長（稱爲整腸作用）

因此屬於藻類（蔬菜）的海帶，也有一樣功效！

相似的減重、燃脂 食物還有：香菇、小黃瓜、牛蒡、玉米筍、牛番茄等。

還有 1 個秘密營養素：

礦物質鋅（Zn）是幫助細胞分裂很重要的微量元素，

身體分裂、汰換快的頭髮、腸粘膜細胞都仰賴它的幫忙，才能快速生長哦！

不過海帶性味寒涼，本身體質若虛寒、容易腸胃不適，

注意攝取量或避免吃海帶，可搭配溫熱性質的葱、薑、蒜，平衡海帶的寒性；

想燃脂

建議搭配蛋白質豐富的食材：例如海帶豆腐湯、炒肉丁，

甚至小吃攤的「滷味拼盤」搭配滷蛋」豆乾都很不錯哦！

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站