

# 4種 幫助血液循環的 驅寒食物



.....

義大減重中心

【聖誕節 好冷喔！用「吃的」暖暖包補補身子暖暖胃！】

你也是循環不好、手脚冰冷一族嗎  
今天來看看哪些飲食(食物)可以暖暖身子！  
攝取一些溫補的食材，改善末梢冰冷的問題  
養成吃對食物的好習慣  
即使不是寒冷冬天，  
平時多多使用「原型食物」、少加工，  
對身體的保護力自然提升不少，  
不會等到冬天還手脚冰冷啦！



洋葱除了可以改善三高患者的體循環，  
豐富的類黃酮是抗氧化的高手，  
也含有多種抗發炎、抗組織胺（減少流鼻水）  
的物質，真是緩解秋冬感冒症狀的好物！



冬天必喝媽媽們用老薑熬煮的薑汁，  
豆漿、豆花、拿鐵、紅茶，  
甚至原味稀釋都很搭，  
驅散手脚冰冷的利器！

肉桂在中醫的觀點屬於溫補食材，  
強烈的天然香味讓冬天人們「重甜」的口味，  
減少許多糖與調味料的用量，  
咖啡、茶飲中添加，甚至入菜都很棒



起床喝溫熱開水 500 c.c.  
經過一晚的睡眠、血液濃度較高、缺少水分，  
若補充溫熱開水除了暖胃之外，  
也能促進血液循環、腸胃蠕動，  
讓身體「開機」喔！  
一個小習慣就可以改善整個冬天



義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

