



【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以上的民衆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、但自覺想減重的民衆，

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」

一、堅果類（無調味）：核桃、杏仁果、腰果等

二、高纖食物：各種顏色的蔬菜和水果

三、全穀雜糧：黑米、糙米、薏仁、鷹嘴豆等

今年母親節，陪媽媽聊天、關心排便狀況及健康體位，一起從飲食扭轉健康、長長久久！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

