

新素食主義

New
Vegetarianism

(37)



(接上期)

◎ 野萍·文

吃出曼妙的小蠻腰

纖纖細腰，令無數美眉趨之若鶩。如何能夠擁有傲人的身姿，是女孩子永遠追求的目標。下面就告訴你一些健康飲食。可讓你在不知不覺中實現它。

1·最佳飲食習慣

一部分國外的人喜歡在他們的比薩餅上加一點番茄、紫蘇和橄欖油，而不喜歡多餘的乳酪和義大利香腸。他們喜歡把水果當作零食，而很少吃下一加侖量的霜淇淋。假如沒能忍住，他們就要靠走路來消耗掉多吃的食物。假如你沒完沒了地看電視，隨心所欲地吃東西，你大概要開始變成大肚便便的樣子。

2·多吃高纖維食品

大豆、黑漿果、乾杏和冬季南瓜都是高纖維的食品，纖維不僅可以使人感到飽脹從而使人少食，同時也可以防止便秘，使腹部不至顯得過大。每天理想的攝入量為二十五~三十五克。如果你還不習慣於高纖維的食品，可以慢慢逐漸適應，並在一整天內適量分開食用。食用過多或過快都會導致腫脹和不舒服。

3·多多飲水

水不含熱量，但卻會讓人產生飽脹的感覺，所以飲水後飲食就會減少，同時可以清除經期前的腫脹感。當飲涼水時，還可以因為腸胃加熱涼水，而幫助燃燒體內的熱量。不少明星也用這個方法呢！

4·飲食勿過量

食用太多的熱量——無論是脂肪、澱粉類食物還是蛋白質都會增加腰圍。

讓腿變瘦變美的素食

怎麼吃能讓腿更修長勻稱？相信你一定很有興趣知道！其實五穀雜糧裡，

有許多垂手可得的**食物**，含有大量美麗雙腿所需的營養素，但往往因為美人的偏食，被冷落在一旁。現在向你提供十一種嚴格精選出來的美腿素食。

1. **香蕉**：它含有特多的鉀，脂肪與鈉卻低得很，符合美麗雙腿的營養需求。
2. **蘋果**：它的鈣含量比一般水果多，有助於代謝掉體內多餘的鹽分；蘋果酸可代謝熱量，防止下半身肥胖。至於水溶性纖維質果膠，可解決便秘。
3. **西瓜**：清涼的西瓜，擁有利尿成分，使鹽順利隨尿排出，對膀胱炎、心臟病、腎臟病也具療效。此外它的鉀含量不少，不可小看它修飾雙腿的能力。
4. **奇異果**：奇異果的維生素C含量很多是眾所皆知的，其實它的纖維素含量也相當豐富，纖維吸收水分膨脹，可產生飽足感。此外，水果纖維能增加分解脂肪酸素的速度，避免脂肪過剩，讓腿部變粗。
5. **番茄**：番茄有利尿以及去除痠痛的功效，長時間站立的美女，可以多吃番茄去除腿部疲勞。建議儘量生吃番茄，做成沙拉、果汁都可以，但經過烹飪後的番茄，營養會大量流失。
6. **芹菜**：芹菜有大量的膠質性碳酸鈣，容易被人體吸收，補充筆直雙腿所需的鈣質。芹菜對心臟不錯，又含有較多的鉀，可預防下半身浮腫的現象。
7. **菠菜**：菠菜中含有豐富的維生素A、D1、D2、C和鐵。多吃菠菜可以使血液循環更活絡，將新鮮的養分和氧氣送到雙腿，恢復腿部元氣。
8. **海苔**：海苔含有維生素A、維生素B1、維生素B2、礦物質和纖維素，對調節體液的平衡裨益良多，想要擁有纖細玉腿可不能放過它。
9. **芝麻**：芝麻可提供人體所需的維生素E、維生素B和鈣質，特別是它的亞麻仁油酸成分，可去除附在血管壁上的膽固醇。食用前把芝麻磨成粉，或是直接購買芝麻糊食用，這樣才能充分吸收這些美腿營養素。
10. **紅豆**：紅豆的「石鹼酸」成分，可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿，消除心臟或腎臟病所引起的浮腫。另有纖維素，幫助排泄體內鹽分、脂肪等廢物，對美腿有百分百的效果。
11. **花生**：花生有「維生素B2國王」的雅稱，有豐富的維生素B2，蛋白含量極高，除了能美腿，也是避免蛋白質不足造成肝臟病的一種健康食物。

(續下期)