

# 8种减脂蔬菜 专治大肚腩

过节大吃大喝没少长肉吧?别急,吃蔬菜就能减脂。蔬菜是一类营养密集、富含抗氧化剂和多用途的食物,它能改善消化功能,调节血糖,降低患多种慢性病的风险,并支持减重,可以说多吃新鲜蔬菜对人体健康有诸多益处。

除了上述常见的益处,今天,给大家介绍的8种蔬菜还含有特定的营养物质,它们有助于定向减脂——专治大肚腩。

■据《北京青年报》



## 花椰菜

对于减去腹部脂肪来说,花椰菜是一种完美的选择。研究证实,食用花椰菜确实能起到减重的作用。美国南加州大学凯克医学院的预防医学专家对175名超重青少年的饮食习惯和体重进行了分析。发表在《美国营养与饮食学会杂志》上的研究结果显示,经常食用深绿色的蔬菜(包括花椰菜、羽衣甘蓝和菠菜)有助于减少内脏脂肪。

花椰菜所含有的主要化合物是菜菔硫烷,它通过降低体内的细胞因子和核转录因子起到抗炎的作用。通过减少炎症,身体能更好地减轻各个部位多余的体重。

## 胡萝卜

胡萝卜含有一种名为叶黄素的植物化合物。华中科技大学同济医学院公共卫生学院的营养与食品卫生学专家进行的随机对照试验发现,补充叶黄素能减少向心性肥胖成年人的炎症标

志物数量和代谢风险因素。

这种根茎类蔬菜的独特之处在于它能帮助减少腹部脂肪,因为它能起到加快代谢速度的作用。食物的产热效应是指食物在被消化时导致身体燃烧热量的速度。由于胡萝卜的质地较为坚硬,所以它的产热效应高,这就使食用胡萝卜能导致身体燃烧更多的热量。

## 生菜

生菜既有营养,也有助于减少腹部脂肪。生菜富含叶黄素,上文已经提到,这种植物化合物对减少腹部脂肪能起到有益的影响。这种化合物是具有生物活性的类胡萝卜素(包括叶黄素、番茄红素和玉米黄质)的一部分,这三种营养物质都具有抗氧化特性。

## 甜菜

这种根茎类蔬菜含有的丰富营养物质不仅有助于减少腹部脂肪,还能改善消化功能。

甜菜的膳食纤维含量高,每100克约含有6克膳食纤维。每顿饭都食用足量的膳食纤维有助于防止腹胀、降低食欲和增加饱腹感。膳食纤维还能改善肠道微生物群的健康,这对减少腹部脂肪至关重要。

## 羽衣甘蓝

这种绿叶蔬菜富含多种营养物质,如维生素A、维生素K、维生素C和维生素B6,以及锰、铜和钾。此外,它还含有足量的膳食纤维和蛋白质,每100克羽衣甘蓝只含有43千卡热量。

此外,羽衣甘蓝含有一种名为硫代葡萄糖苷的化合物,它能帮助肝脏解毒,并分解储存的脂肪。

## 菠菜

菠菜含有的膳食纤维有助于消化功能和肠道健康,而且它的维生素K含量高,这种维生素能帮助减轻体重和内脏脂肪。

这种绿叶蔬菜不仅营养丰富,而

且有助于减少腹部脂肪。它的食用方法多种多样,既可以作为沙拉的食材,也能炒着吃,或是搅碎后加入蛋白质奶昔。

瑞典隆德大学的实验医学专家发表在《食欲》上的研究结果显示,与服用安慰剂相比,在早餐前摄入类囊体(存在于菠菜叶绿体的基质中)能将饥饿感减轻21%,饱腹感增加14%,对零食和甜食的摄取欲望降低28%至36%。

## 彩椒

黄色或橙色的彩椒也属于富含叶黄素的蔬菜。食用这种颜色鲜亮的蔬菜非常适合用于减少腹部脂肪。

类似的,红色的彩椒所含有的番茄红素也有助于减少腹部脂肪。

## 葫芦

葫芦主要在夏秋季节食用。它不仅热量低(100克仅含15千卡热量),而且水分含量高,这使其非常适合打算减重的人群食用。葫芦含有多种对人体健康有益的营养成分,如膳食纤维、维生素、矿物质等,而且脂肪含量极低。

研究结果显示,葫芦的高水分和膳食纤维含量有助于增加饱腹感,从而减少整体热量摄入。

## 链接

### 消灭脂肪别光指望蔬菜

基因、年龄、饮食和生活方式等因素在形成过多的腹部脂肪中也起着重要作用。因此,除了多吃减脂蔬菜,解决体内脂肪堆积的问题需要采用均衡、全面的方法。例如,经常锻炼、避免吸烟、减轻压力和吃添加糖含量低的食物也有助于实现减去腹部脂肪的目标。

# 这5种食物堪比人参,你知道吗?

■据《生命时报》

人参是珍贵的药食同源之品,具有大补元气、健脾益肺、生津养血、安神益智等功效。其实,有五种常见食材因营养价值卓越,在民间也有“人参”的美誉。

## 菜中人参——秋葵

秋葵黏液中富含秋葵多糖,这种可溶性膳食纤维能吸收自身重量数倍甚至数十倍的水分,变成凝胶状,阻碍糖类、脂肪等跟消化酶接触,降低人体对它们的吸收率;秋葵还富含钙、钾等矿物质,有助维护骨骼健康、促进血红蛋白形成;含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素K,对于维护视力、增强免疫力、抗氧化等有益。因此,秋葵被誉为“菜中人参”,非常适合超重肥胖、高血糖、高血脂、便秘等人群吃,建议每天食用100克至200克,白灼秋葵、秋葵炒蛋等都是很不错的吃法。

## 果中人参——人参果

很多人印象里的人参果,是《西游

记》中镇元大仙的宝物,传说吃一个就能活四万七千年。现实中的人参果虽然没有那么大威力,但确实营养丰富,最大特色莫过于含有丰富的长寿元素“硒”,达1.9微克/100克,是苹果的19倍。硒具有强效抗氧化能力,可以帮助清除体内自由基,减少细胞损伤,从而延缓衰老、增强免疫力、降低慢病风险。

人参果的膳食纤维含量同样出色,为3.5克/100克,大约是苹果的3倍。膳食纤维可以促进肠道蠕动,预防和缓解便秘,还可以作为肠道有益菌的食物来源,调节肠道微生态平衡,减少肠道疾病的发生风险。人参果清甜多汁,果肉细腻,没有果核,吃起来非常方便,升糖指数相对低,适合高血糖患者食用,每天100克至200克为宜。除了洗净后直接食用,将人参果切成小块,与酸奶和其他水果拌着吃味道也很好。

## 水中人参——芡实

芡实因外形酷似鸡头,又名“鸡头米”,是药食同源佳品,有“水中人参”的美称。

中医认为,芡实具有益肾固精、补脾止泻的功效,是肾虚、脾虚人群的良药。从营养学角度看,鲜芡实中1/3左右是碳水化合物,含有一定量的维生素C、钙、钾、锌、硒等矿物质,可溶性多糖,以及有抗氧化活性的酚类物质。因此,对于想增强体质的人群来说,芡实是不错的选择。芡实既可熬成粥当主食,又可做成芡实糕等小吃,咸甜皆宜,还适合制成各种药膳,充分发挥药食两用的价值。但因其质地较硬,推荐每天食用30克至50克,过量可能会引起肠胃不适。

## 土中人参——萝卜

民间将萝卜称为“小人参”,它全身都是宝,就连种子——菜菔子,也是常用的中药。

从营养学角度讲,萝卜属于十字花科植物,含有丰富的硫代葡萄糖苷,在人体内会被分解为异硫氰酸盐,具有潜在的抗癌作用,能够抑制癌细胞的生长和增殖,对肺癌、胃癌、结肠癌等常见癌症有一定的预防效果。萝卜中的淀粉酶能分解淀粉、脂肪等大分子物质,

使食物更易被人体吸收,对消化不良、食积胀满等症状有一定的缓解作用。萝卜中的膳食纤维、木质素等物质可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量,有助预防动脉粥样硬化等心血管疾病。消化不良、食欲不振、有心血管疾病等人群尤其适合吃萝卜,推荐每天食用100克至200克,切丝凉拌清爽可口,切块与排骨同炖鲜美软糯。

## 海中人参——生蚝

每100克生蚝含71.2毫克锌,中国营养学会推荐,成年男性锌的摄入量为12.5毫克/天,女性为7.5毫克/天。锌与300多种酶的活性有关,在调节新陈代谢、参与细胞生长分化等方面发挥重要作用。对男性而言,缺锌还会阻碍精子产生,是导致精子畸形的原因之一。

生蚝富含蛋白质,每100克含量达10.9克,还含有丰富的铁、维生素B12,有助预防缺铁性贫血。生蚝肥美多汁,除了清蒸、烤等吃法,熬生蚝粥、生蚝菠菜豆腐汤等,更适合老人和儿童,比较好消化。