

[中药秘方]苹果减肥小秘方-奇方妙剂 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_237934.htm “一天一苹果，医生远离我”英国的这句谚语众所周知，但是利用苹果减肥却是在日本发扬光大的一一这就是眼下在日本流行的“三日苹果减肥法”：不必挨饿，不必吃药，不必花钱，只要在3天内纯吃苹果，吃饱为止，一可以减轻3至5公斤。苹果能减肥的5大理由 因为食物摄取量减少，所以肠胃等消化器官得以休养。节食期间，借着少吃或定期减肥，可让消化系统休息，恢复本来的机能，并且正常操作。 苹果减肥提高了肾脏或肠胃功能，排出体内废气，净化血液。它能把体内的淤血(老旧残污血液)、宿便(老旧粪便)、水毒(造成水肿的原因)排出，身体也变得更健康。 苹果减肥使人体摄入的热量减少，不足部分就需要体内积蓄的热量供给。所谓体内积蓄的热量即脂肪。体内的多余脂肪消耗掉，人自然会变瘦。 肥胖者几乎都是因过食而使胃部扩张，无法控制食欲。苹果减肥法能使胃部收缩，减肥后食欲变得容易控制，而且味觉变正常，不会喜欢刺激性食物或油腻食物。 苹果减肥可以促进血液内白血球的生成，提高人体的抵抗力和免疫力，同时促进神经和内分泌功能，有助美容养颜。 苹果减肥的方法 连续三天只吃苹果，不吃其他水果和食物。 你可以按照三餐的时间吃苹果，或是肚子饿就吃，吃饱为止。 最好是红苹果。青苹果比较酸，怕会刺激肠胃。 苹果要吃新鲜的，而且要洗净削皮，避免农药残存。 减肥期间，你的肠胃会很敏感，所以要避免喝有咖啡因的饮料，例如红茶、咖啡、绿茶

、乌龙茶等，以免肠胃不适。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com