

## 冬令煮食薯類效用好



薯類食品包括馬鈴薯、紅薯、芋頭等。美國農業部幾年前推薦的十大健康食品之中，薯類位居榜首。

薯類的主要成份是澱粉。薯類含有一種特殊的澱粉，叫做抗性澱粉，屬於食物纖維類。這種澱粉具有耐受消化酶的作用，食用後在胃內停留時間較長，在小腸內不消化吸收，只有在大腸內被雙歧桿菌、乳酸桿菌和腸球菌等益生菌發酵降解，生成短鏈脂肪酸，作為結腸細胞的能量來源，有增強結腸運動的功能，可以防治便秘。因此，人們吃薯類食品後，飽腹感增強，不容易饑餓，且血糖升高緩慢，可以較長時間維持血糖。

薯類食品脂肪含量並不高，只占0.1%，只要食用的量不過多，不超過能量需要，就不會轉變成脂肪儲存起來。另外，薯類食品維生素含量也很豐富。

薯類的製作方法同樣重要，煮食或做湯，營養吸收好。烹調方法選擇不當，維生素會大量損失，尤其油炸的加工方法，增加脂肪，成倍提高能量。因此，要避免吃油炸薯條和烤地瓜。◇

## 水果卡路里超級大比拚

### 1、蘋果 100克/50卡路里

蘋果是最多人會選的瘦身水果，因為它有豐富的果膠，可幫助腸胃蠕動和排除體內毒素，最棒的是還可以降低熱量吸收，再加上蘋果的鉀質很多，可以防止腿部水腫。蘋果的卡路里也不高，所以才有專吃蘋果的蘋果減肥餐產生。

### 2、香蕉100克/125卡路里

很多水果減肥餐都少不了香蕉，因為香蕉含有豐富纖維質、維他命A、鉀質和果膠等，所以可以有效地整腸，這樣就能幫助排便。香蕉也有排除水份的效果，不但是最佳瘦身水果，也是吃了會讓肌膚水當當的美顏聖品，不過香蕉的熱量較高，吃多會有變胖的疑慮。

### 3、葡萄柚 100克/28卡路里

歐美人都愛吃葡萄柚等酸性水果來塑身，因為酸酸的水果可以促進腸道消化功能，葡萄柚含有豐富的維他命C，可以消除疲勞，還能讓肌膚美美的呢！加上葡萄柚的熱量和含糖量少，是最佳的明星減肥水果。

### 4、鳳梨100克/32卡路里

鳳梨也是屬於酸性水果，可以整腸和助消化，加上鳳梨富含酵素能有益毒素分解，促進排水，所以也是想要瘦的人可以適量食用的水果，不過吃鳳梨最好不要在餐前吃哦，因為它會傷胃，所

以一定要先吃點東西墊墊胃才能食用。

### 5、奇異果100克/50卡路里

奇異果甜美多汁，又含有豐富維生素C的特色，成為最受歡迎的美容和瘦身水果。帶點酸甜好滋味的奇異果，能防止便秘、幫助消化和美化肌膚，即使拿來當減肥餐，也會讓人吃得津津有味，而它也一樣是屬於低熱量高營養成份的優質水果。

### 6、檸檬100克/24卡路里

美白肌膚要吃點檸檬，減肥塑身也不要忘記它。檸檬以檸檬酸為主，能促進熱量代謝，加上它維生素C的含量是水果中的第一名，熱量又是最低的，所有愛美想瘦的人，都一定要愛上檸檬的酸味兒，記住，少少的吃就好，要不然也會很傷胃。

### 7、番茄100克/35卡路里

拜瘦身風潮之賜，番茄一夕之間身價飆高，成為明星產品。番茄除了含有豐富維生素C、E、K外，還富含茄紅素、葉酸、類胡蘿蔔素、酚酸和纖維質，是最近最熱門的保健水果，也被拿來做減肥水果餐的好食材。

除了上面的水果之外，體積大、水份多的西瓜，低熱量的芭樂、楊桃，也都可以用來瘦身。◇

**長島人**  
聚會好去處

GENJI

承辦各種宴會Party、  
節前聚餐、趕快預約哦！！

高檔豪華聚餐廳  
可容40~100人

現場日本正宗  
鐵板燒  
美食超享受

精美搭配自助餐  
各類壽司大全

特惠經濟午餐：\$8  
訂餐電話：516-876-8855

地址：111 Jericho Tpke., Jericho, NY 11753

www.genjirestaurant.com

Je Ta'ime 髮廊

引導時代新髮型  
新潮流

電話：732-248-0606  
地址：2090 Rt. 27 North  
Edison, NJ 08817

24小時營業 南午亭

正點韓國燒烤店

濃濃韓國風情展現傳統美食 120席位的寬敞店面  
正宗BBQ 韓式精典燒烤 中文女生體貼服務  
韓國傳統料理正宗小菜 \$ 特制經濟午餐  
鮮美爽嫩 份量十足 免費停車

地址：160-13 Northern Blvd.,  
Flushing, New York 11358

訂餐電話 718-539-5674