

# 这些减脂蔬菜

## 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。

### 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。

与此同时，这种十字花科蔬菜富含抗氧化剂，这就有助于减少炎症。花椰菜所含有的主要化合物是莱菔硫烷，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。

此外，100克胡萝卜约含有10毫克维生素C。美国亚利桑那州立大学的营养学家发表在《营养与代谢》上的研究结果显示，与维生素C水平正常



的同龄人相比，维生素水平偏低的年轻人在有氧锻炼中少燃烧了25%的脂肪；将他们对维生素C的摄入量提高到正常水平有助于增加他们在锻炼时燃烧的热量。

### 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，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。

日本京都府立医科大学医学研究生院的分子胃肠病学和肝病学家进行的随机对照双盲试验，选取了28名超重的日本中年人，要求他们食用番茄红素和叶黄素含量高的饮食。发表在《营养素》上的研究结果显示，他们的内脏脂肪含量显著降低，腰围也缩短了。

### 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。

美国北卡罗来纳大学教堂山分校的营养学家选取了559名年龄在14岁至18岁之间的青少年，考察了他们的饮食习惯和内脏脂肪组织的多少。发表在《临床内分泌与代谢杂志》上的研究结果显示，他们对膳食纤维的摄入量越多，内脏脂肪组织就越少，血浆中的C-反应蛋白也较少（表明炎症标志物少），而脂联素（具有抗糖尿病、抗动脉粥样硬化和炎症的潜力）较多。

### 羽衣甘蓝

羽衣甘蓝富含多种营养物质，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奶昔。

瑞典隆德大学的实验医学家发表在《食欲》上的研究结果显示，与服用安慰剂相比，在早餐前摄入人类囊体（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。

伊朗大不里士医科大学的临床营养学家进行了随机对照双盲试验，考察了摄入叶黄素（每天20毫克）和低热量饮食对48名肥胖中年人的人体测量指标、身体成分和代谢参数的影响。发表在《英国营养学杂志》上的研究结果显示，10周过后，他们的体重和腰围明显下降，体脂百分比和内脏脂肪减少，低密度脂蛋白胆固醇降低。

另外，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。

印度阿萨姆农业大学的食品科学家发表在《国际先进化学研究杂志》上的研究结果显示，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。

### 特别提醒 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。

