

# 苏州意即达 健康水果 水果

产品名称	苏州意即达 健康水果 水果
公司名称	苏州意即达市场管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴江经济开发区庞北路588号
联系电话	15150105288

## 产品详情

### 最能刮油减i肥的水果

#### 1、番石榴

番石榴其实一直都是减i肥的好帮手，但是却很少人知道。番石榴的热量低，膳食纤维丰富，饱腹感很强，是减i肥的最佳选择。番石榴可以榨汁，这样堆积减少囤积在体内的脂肪，促进i新陈代谢，更有效呢。

#### 2、甜橙

甜橙维生素C多，纤维度多，热量低，甚至可以替代蛋糕和曲奇。喜欢吃甜食的女生可以吃甜橙来满足对甜食的欲望。甜橙高纤维素可有助于排便，水果哪里便宜，排出身体的废物和有害物质，清理肠胃。

### 水果减i肥的几大误区：

#### 误区二：吃香蕉蘸蜂蜜能快速减i肥

香蕉富含膳食纤维，能刺激肠胃的蠕动，从而帮助排泄。如果什么都不吃，只吃香蕉蘸蜂蜜，热量会远远比正餐低，自然也就瘦下来了。但要注意，这样的急速减重，水果，会使身体往往因为没做好调适，而产生不良的反应。如果长期以香蕉为食，身体会缺乏各种营养成份，苏州水果市场，如蛋白质、矿物质等，慢慢地身体就会发出危险警报。

### 最能刮油的水果

#### 葡萄柚

富含维生素C，糖份也不高，如果以吃一颗葡萄柚来代替一餐，热量当然低，假使其它餐的热量也控制得宜，一段时间后自然瘦下来。不过如果你的体质较弱，最好先吃几片高纤苏打饼干，健康水果，防止因为空腹可能受不了的酸度引发的肠胃疼痛。

## 苹果

苹果能帮助消化，为你的身体排出毒素。如果你是易胖的体质，并且经常不运动，建议你每个月抽出2--3天的时间，在这几天当中，每天只吃苹果和少量水分，而不进食任何其它东西。减肥需要坚持，用苹果减肥方法半年就会瘦下来。

苏州意即达(图)-健康水果-水果由苏州意即达市场管理有限公司提供。苏州意即达市场管理有限公司（[www.szyjdsc.com](http://www.szyjdsc.com)）实力雄厚，信誉可靠，在江苏苏州的其它等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领苏州意即达和您携手步入辉煌，共创美好未来！