蜂蜜水怎样喝减肥

产品名称	蜂蜜水怎样喝减肥
公司名称	河北金雀运输有限公司
价格	36.00/瓶
规格参数	品牌:万谷园 型号:蜂蜜 产地:河北
公司地址	河北省邯郸市邯山区邯大路荣盛江南锦苑小区8号楼西头1号门市（注册地址）
联系电话	18630004753

产品详情

蜂蜜水减肥功效

很多人会怀疑蜂蜜水的减肥功效，认为它是甜食，并含有脂肪，只会令人变胖，所以会对蜂蜜水避而远之。殊不知，蜂蜜水具有减肥神效。

蜂蜜虽含脂肪，但蜂蜜中的脂肪却是脂肪酸，可以有效降低你身体对脂肪的吸收度，还能排走你体内的毒素，改善便秘的情况。此外，蜂蜜含有多种酵素，能促进消化和新陈代谢;蜂蜜是一种优秀的解毒食品，食用后可以推动体内毒素和废物的排出，还能杀菌。

食用蜂蜜还能能润肠通便，预防和治疗便秘;蜂蜜含有的单糖成分被摄入人体后能立即转化为能量，快速被吸收掉，能增添饱腹感，帮助预防进食过量。正因为蜂蜜容易被吸收利用，食用蜂蜜不需要担心体内脂肪积聚。减肥贵在坚持，饮食减肥亦一样，口味太单一很容易就不能坚持下去了，所以多样性也是非常重要的。

蜂蜜虽甜，但其中所含的糖份是不会对肠胃造成负担的，而且热量也很低，就算每天吃200g的蜂蜜，热量也不会超过600卡路里，所以，蜂蜜水并不会对你身材造成影响。