

產後瘦身飲食 哪些水果能幫助減肥？

導讀：很多媽媽在分娩後總想要盡快的減去腹部的脂肪，但是卻又不能操之過急，因為妳有可能正在哺育母乳，或是身體還沒完全復原。因此，妳可以在飲食中加入一些能幫助減重的水果，像是葡萄柚、蘋果和西瓜。

一、可以幫助減肥的水果

1、可以食用蘋果

蘋果是最常見的減肥水果，它還能幫助保持健康。根據研究，每天食用 3 顆蘋果可以幫助減肥，這是因為它富含有纖維，可以提高飽脹感，對抗飢餓感。

2、可以食用西瓜

西瓜具有雙重的效果，低卡路里和高含水量。這表示即使妳吃了兩份的西瓜，也不會獲得超過 100 卡路里的熱量，而且妳的胃會覺得妳吃了許多，因為西瓜的 90%是水。

3、可食用覆盆子

覆盆子雖然小卻非常強而有力。覆盆子的卡路里很低，甚至比妳想像的還低。它不易溶解的纖維讓妳即使吃了許多也不會獲得很多的卡路里。

4、可食用葡萄柚

葡萄柚可以幫助妳大量的降低卡路里。中等大小的葡萄柚大約只有 80 卡路里的熱量，而且它像西瓜一樣，超過 90%都是水分。此外，葡萄柚中的柚皮素可以幫助降低血糖，導致體重下降。

5、可以食用柳橙

如果妳不喜歡吃葡萄柚，現在妳也可以選擇柳橙來做為減肥的水果。高纖維和水含量會讓妳感覺到飽足。

二、產後瘦身應注意事項

1、不可胡亂節食

產後的妳有可能還在哺育母乳，因此食物的攝取對妳來說非常重要，加上以節食的方式減重會導致復胖和健康的問題，因此千萬不可以隨便節食。

2、最好搭配運動

除了飲食的控制之外，減重還應該要搭配規律的運動。當妳身體復原的差不多之後，就可以開始運動。記住要循序漸進，先以輕量級的運動開始。

3、最好哺育母乳

哺育母乳除了可以提供寶寶最好的營養之外，還可以幫助妳的子宮收縮，預防乳腺癌。最重要的是，它可以幫助妳減去多額的重量。

4、盡量休息睡覺

睡眠不足會讓妳的減重速度很慢，甚至會讓妳增加額外的體重。因此，即使妳非常的忙碌，妳還是應該要盡量讓自己多休息。

5、不可操之過急

產後減肥千萬不可以太過急躁，使用不當的減重方式，更不要和別人做比較，因為每個人的體質不同，減肥速度不會一樣。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

