

Fruits Agar Agar For Ideal Weight Management! 水果菜燕为理想的体重管理!



逢佳节期间，暴饮暴食不仅会导致体重增加，还会造成一些健康问题如消化不良、胃胀气、便秘和胃灼热等。从蔬果和海洋植物中摄取更多的纤维将有助于改善其状况。

菜燕是一种含有营养成分如**维生素B9**(叶酸)、**维生素E**、**维生素K**、钙、铁、镁和钾等的红海带，有利于帮助改善血糖水平、便秘、糖尿病、消化、高血压、高胆固醇和减轻体重等。此外，大多数素食者摄取海带以帮助改善骨骼，关节和皮肤健康，因为它含有丰富的氨基酸，维生素，矿物质，高钙含量和高胶原含量等。它呈白色及半透明色，并且没有胆固醇。

在日本，菜燕饮食已被用于体重管理，特别是肥胖的2型糖尿病患者。此外，通过不同颜色的水果和枸杞的组合，它提供了纤维和营养素并有助于促进五脏器官的健康（心、肺、脾、肝、肾）。

份量：80至100片。

准备时间：45分钟

烹饪时间：15分钟

总时间：1小时

益处：有助于改善血糖水平、便秘、糖尿病、消化、高血压、高胆固醇以及心血管、肝、肺、肾、皮肤和脾等的健康。帮助减肥□

材料

□1) 菜燕条 – 1包32克。切成2英寸长，用水洗净。

□2) 蓝莓 – 240粒 = 50克。用水洗净并浸泡在苹果醋溶液1至2分钟以去除其防腐剂，然后再用清水冲洗以去除苹果醋味。（比例：3份水量 = 225毫升和1份苹果醋 = 75毫升）。

□3) 绿色奇异果 – 1粒。去皮并切成 ½ 英寸长的细条，然后用热水洗净。用热水洗净切好的水果是为了去除一些会刺激咽喉和胃部的柠檬酸，特别是那些咽喉及胃部敏感者和因为柠檬酸会软化菜燕□

□4) 橙色蜜瓜 – 1小楔。用水洗净并切成 ½ 英寸长的细条，然后用热水洗净。

□5) 红色火龙果 – ½ 片 = 50克。去皮并切成 ½ 英寸长的细条，然后用热水洗净。

□6) 枸杞 – 240粒。用清水洗净，再用热水冲洗加以软化它。加入枸杞目的是为了装饰并中和菜燕和一些水果的凉性□

□7) 香兰叶 – 5叶。洗净并切成5片。

□8) 冰糖 – 半碗饭 = 150克或依据所需。

□9) 苹果醋 – 75毫升 = 5汤匙。

□10) 水 – 3公升。更健康的选择：净化水、蒸馏水或矿泉水。

□11) 一口大小的模具，任何图案 – 13套 × 8模具 = 104模具。

*每日推荐的摄入量：菜燕4-16克，水果1-2杯和枸杞15-30克。

准备

- 1□将洗净的菜燕条和香兰叶与水一起放入锅中，并用大火煮沸。一旦水开始沸腾，转向中火煮10分钟或直到菜燕条完全溶解。
- 2□10分钟后，取出香兰叶并加入冰糖，搅拌至冰糖融化。一旦冰糖融化，熄火让菜燕溶液浸泡5分钟。
- 3□5分钟后，将菜燕溶液舀起，通过使用过滤器放置到每个模具中2/3满以防止任何表面呈现气泡。然后将3粒枸杞放入每个模具中，接着放入1茶匙不同颜色的水果于不同的模具。或者，您可以将水果和枸杞混合在一起，并将1茶匙的混合水果放入每个模具中。
- 4□让水果菜燕设置20分钟，然后冷藏至冷却。为保持新鲜，请存放水果菜燕在冰箱里不超过5天。

备注

- 1□适合大多数人，尤其是那些有便秘、热性体质或想减肥的人□
- 2□对于那些所属寒性体质、慢性腹泻、咳嗽、多痰或胃部敏感者应在饭后适量食用，因为菜燕、中国梨和绿奇异果属于凉性，可能会加重其症状。
- 3□对于那些怀孕或哺乳者应适量食用，因为菜燕、中国梨和绿奇异果属于凉性，可能会影响宝宝的成长。
- 4□当您食用菜燕时，建议全天摄取足量的水份，因为菜燕是一种冷形式的非水溶性纤维，它会吸收肠道中的水份并形成大块状。它膨胀约3倍原来的重量并刺激排便。它也可能影响您的食道，因为它会在吞咽时在食道里膨胀，并使得喉咙或食道阻塞而导致窒息。因此，如果摄取的液体量不足，可能会阻塞食道和肠道，并可能引起胸痛、呕吐、吞咽或呼吸困难等症状。
- 5□对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物的人，应适量摄取菜燕。但对于那些有甲亢，避免服用。因为菜燕含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。
- 6□适量摄取菜燕为那些有痛风或皮肤过敏，因为菜燕可能会加重他们的症状。
- 7□如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为, 甜菜碱这可能会导致流产。



谨慎：如果有服用任何药物，必需与此食谱摄取时间间隔**1/2至1**小时。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在摄取此食谱前请咨询您的健康专家。