

美容瘦身綠茶DIY



綠茶能瘦身嗎？綠茶中的芳香族化合物能溶解脂肪，化濁去膩防止脂肪積滯體內，而維他命B1、C和咖啡因能促進胃液分泌，有助消化與消脂。此外，綠茶可增加體液、營養和熱量的新陳代謝，強化微血管循環，減低脂肪沈積體內。你心動了嗎？今年夏天不妨試試養生減肥茶方！

【客家擂茶】

瘦身茶方：
綠茶粉、薏苡仁各適量。

用法：
將綠茶粉放到碗裡，然後加一些炒熟的薏苡仁粉（糙米粉、黃豆亦可），加上奶油攪和均勻，用熱開水沖泡即可飲用。

功用：

文／本刊編輯部

可以養容美顏，讓膚質更透嫩，亦可利尿消脂。

【荷葉飲】

瘦身茶方：
綠茶粉2公克、荷葉3錢。

用法：
以沸水沖泡，即可當飲料喝。

功用：
對口乾舌燥、容易長青春痘、血氣不好、臉部皮膚鬆軟不結實、肥胖症的療效均佳。

【山楂窈窕綠茶】

瘦身茶方：
綠茶粉6公克、山楂5錢。

用法：
加三碗水煮沸6分鐘，三餐後服飲，加開水沖泡即可續

飲，每日一帖。
功用：
可以消除贅肉油脂，對瘀血的散化也很有效。

【降脂保健綠茶】

瘦身茶方：
綠茶粉6公克，何首烏、澤瀉、丹參各3錢。

用法：
加水七碗煎煮成二碗份量的湯汁，每日一帖。

功用：
對貧血、新陳代謝不良、水腫都有改善作用，另外亦可降低脂肪。

【消脂綠茶】

瘦身茶方：
綠茶1公克、大黃半錢。

用法：
用沸水沖泡即可飲用。

功用：
可治口臭、口腔破皮、降火、通便、

贅肉，常飲此茶還可抗老化。但平常大便軟的人，吃了容易瀉肚子，暫勿服用。

本文由國家網路醫院
<http://www.kingnet.com.tw>提供



綠茶可以多喝，但不可以亂泡哦！以上四個簡單要領是正確的泡綠茶方法，才能喝出健康來。

- 一、沖泡綠茶時，水溫控制80℃～90℃左右。若是沖泡綠茶粉，以40℃-60℃左右的溫開水沖泡即可。份量是2公克綠茶粉配450cc的白開水。
- 二、沖泡茶葉的第一泡不要喝，沖了熱水後搖晃一下即可倒掉。
- 三、沖泡好的茶要在30分鐘～60分鐘內喝掉，否則茶裏的營養成分會變得不安定。
- 四、綠茶粉不可泡得太濃，否則會影響胃液的分泌，空腹時最好不要喝。