

喝芹菜汁能减肥吗 芹菜汁每天喝一杯有什么功效

芹菜是生活中常见的一种蔬菜，因其有清热解毒、利尿消肿、平肝降压之效因而被人们广泛应用于饮食当中，更有甚者将其榨汁用来减肥使用，那么喝芹菜汁能减肥吗？芹菜汁每天喝一杯有什么功效？一起来看看吧。

喝芹菜汁能减肥吗

芹菜含膳食纤维丰富，吃了它可增强饱腹感，促进胃肠蠕动，起到润肠通便排毒瘦身等作用。所以喝芹菜汁可以减肥！但是值得注意的还是你的总能量摄入的问题，不要走极端，就是说你不能吃得特别饱了再去喝一杯芹菜汁（当它当成药），而是把芹菜的份量算进每天应摄入的蔬菜份量里面，总能量和你减肥的摄入量相当，这样才能有效减肥哦。

芹菜汁每天喝一杯有什么功效

芹菜味道清香，清晨起床后喝上一杯芹菜汁，它含有丰富的果蔬纤维，维生素A、B1、B2、C和P可以增强人的食欲，很好的排除体内毒素，使粗糙、暗淡的肌肤得到缓解。

芹菜汁什么时候喝最好

- 1、每天早晨喝一杯蔬菜汁，能让人精神振奋，还能稳定血压、帮助排便、补充水分。
- 2、两餐之间或饭前半小时，也是饮用蔬菜汁的最佳时间。
- 3、喝蔬菜汁能迅速补充体力、提神醒脑，所以运动后是喝蔬菜汁的又一最佳时间。

芹菜汁可以晚上喝吗

生芹菜汁含有较多有刺激性的挥发油，对胃肠道的粘膜有一定的刺激，最好不要喝生的芹菜汁，榨出之后最好煮开再喝，而且最好不要在睡前喝，实在要在睡前喝的话，也应该在睡前两小时喝，这样对胃粘膜的伤害小。

另外如果经常喝芹菜汁的话，要注意不要在喝的前后进食牛奶豆腐等含钙高的食物，这样钙质容易与芹菜汁中的草酸形成肾结石。