体に良い食べ物カード

情報源: 何を食えば
2018年 11月 26日

食材
オクラ

摂り方

- ①オクラ茶
 - * 緑茶2パック(カテキン)
 - * オクラ10本(食物繊維)
 - * 水1ℓ
- ★冷蔵庫で8時間待つ
- ★毎食前にコップ1杯を3週間
- ★1日で飲み切る

栄養素・成分

- ①食物繊維(水溶性)
- * 熱に弱い
- * 糖質少ない
- * キャベツの2.5倍

作用

- ①胃に入った糖を包み込み
そのまま排出する

効能

- ①高血糖改善
1日10本 * 3週間で 199⇒71
- ①便秘改善
- ①体重減少 3週間で 83.3⇒78.3