

(1)凍豆腐

能吸收胃腸道以及全身組織的脂肪，有利脂肪的排泄。

(2)鳳梨

有蛋白質分解酵素，大塊朵頤後可以多吃。但是吃涼的東西會不舒服的人，應該儘量少吃。

(3)陳皮

漢方的陳皮，對脾、肺很好，可以幫助消化、排除胃部的氣、減少腹部脂肪的堆積。但是有心臟、血管毛病的人最好少吃！

(4)薏仁

味道微甜的薏仁除了能美白治痘，對水腫型的肥胖也很有幫助。但是，要注意的是，孕婦禁止吃哦！

(5)木瓜

有輕微的興奮作用。《本草綱目》說，木瓜可以去水腫、治腳氣病。關節不好的人，也可以吃木瓜改善。

(6)竹筍

具有低脂、低糖、多粗纖維的特點，可防止便秘。但竹筍有難溶性的草酸鈣，胃潰瘍的人不可多吃！