

正所谓“每逢佳节胖三斤”，每逢节假日大多数人都是大鱼大肉，吃得过于油腻。所以春节、元宵节过后，很多人开始关心吃点什么食物来给肠道“刮刮油”，让身体更清爽。

其实，没有什么食物能起到“刮油”的效果，所谓的“刮油”和大家想象的不一样，只是可以刺激胃肠蠕动、促进胃肠排空而已，从而给人“刮油”的感觉。

既然要促进胃肠蠕动，那自然就少不了膳食纤维。这篇文章给大家推荐10种能“刮油”的食物，日常饮食安排起来吧！