

營養午餐文宣教育

不只有瘦瘦針，還有「瘦瘦菜」！高敏敏營養師：地瓜葉 4 大營養好處

近年瘦瘦針話題超夯，很多人知道它能控食慾、降體重，但是，你知道嗎？自然界其實有「瘦瘦菜」。原來，就是我們日常餐桌上的地瓜葉，就是天然的瘦身幫手，並且有「平民蔬菜王」之稱。[高敏敏營養師](#)表示，地瓜葉不只便宜好取得，裡面的營養更能幫助調節血糖與控制食慾。

➤ 地瓜葉自然啟動 GLP-1 機制

GLP-1 是控制血糖與食慾的關鍵激素，能幫助胰島素分泌、延緩胃排空、增加飽足感，很多人以為只有瘦瘦針能刺激 GLP-1，其實地瓜葉也辦得到。地瓜葉中的綠原酸能自然啟動 GLP-1 機制，幫助穩糖、控食、促進脂肪代謝 讓代謝更順暢。

➤ 地瓜葉 vs 瘦瘦針比一比

名稱	地瓜葉	瘦瘦針 (GLP-1 注射)
機制來源	天然植化素刺激體內 GLP-1 分泌。	外部注射 GLP-1 類似激素。
使用方式	飲食攝取、可天天吃。	需醫師施打、週期性注射。
瘦身效果	瘦身漸進穩定、可長期維持。	見效快但停藥後易復胖。
副作用	天然食材、腸胃友善。	可能出現噁心、腹瀉、食慾不振。

➤ 地瓜葉天然溫和不刺激，代謝提升更持久

想靠營養自然變瘦，推薦吃地瓜葉。除了幫助瘦身，地瓜葉更是營養滿滿的蔬菜。

➤ 地瓜葉 4 大營養益處



- **多種植化素**：抗氧化、抗發炎、護肝又護眼。
- **豐富膳食纖維**：促進腸道益菌生長，幫助穩糖、排便順暢。
- **多種礦物質**：鉀、鎂、鐵、鈣，助強健骨骼與肌肉。
- **高含量葉綠素**：幫助淨化體內環境，提升氣色。

建議：煮過放碗裡，半碗=1份蔬菜，每日蔬菜量攝取建議至少 1.5 碗。

【營養師小提醒】

[高敏敏營養師](#)表示，地瓜葉便宜、好吃又極具營養，堪稱「平民蔬菜王」。在控血糖與食慾方面提供與瘦瘦針相似的效果，是天然的瘦身幫手。想要輕盈吃、健康瘦，不妨讓「瘦瘦菜」出現在你的餐桌上。