

청량음료 다이어트(식이법)

목적

청량음료 다이어트란 소화가 거의 필요치 않은 음식으로부터 필요한 수분과 에너지를 얻는 것입니다. 장내에 잔재물을 줄이며 목이 마른 것을 도와줍니다. 또 수분은 필요한 염분과 광물질을 제공하고 탈수 현상을 방지합니다. 청량음료 다이어트는 절차 준비와 함께 검사가 효과적으로 잘 되도록 대장을 준비시켜 줍니다.

영양

청량음료 다이어트만으로는 필요한 영양소와 열량을 유지시키지 못합니다. 그러므로 5일 이상 계속하려면 고농도 단백질 Gelatin이나 낮은 잔재물 보충음식을 먹어야 합니다.

권장 식품

지방이 적은 Broths(육수), 커피, 차, 탄산음료, 과일주스, Gelatin, 투명한 캔디, 비섬유질 과일주스, 그리고 각종 의사 권장 식품

피해야 할 식품

우유, 유제품이 들어가 있는 식품, 과일, 주스(섬유성), 채소, 빵 종류, 시리얼, 곡식, 고기류, 기름, 국 종류, 기타 당이 들어있는 식품. 특히 어떤 것이든 빨간 색이나 자색 종류의 것은 먹지 않도록 하세요.