

ตีมนมเปรี้ยวไม่ทำให้ผอม

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

แล้วลดน้ำหนักด้วยวิธีไหน? เจงกว่ากัน

นมเปรี้ยวกำลังเป็นที่นิยมดื่มในหมู่สาวๆ ที่กลัวอ้วน อยากลดน้ำหนัก ทั้งพ่อแม่อีกนิยมซื้อให้ลูกดื่มด้วยเข้าใจว่ามีประโยชน์เหมือนตีมนมสด แถมยังเข้าใจว่าดื่มแล้วไม่อ้วนอีกด้วย ซึ่งก็เป็นผลจากภาพโฆษณาที่ใช้นางแบบรูปร่างผอมบาง จึงชวนให้เชื่อว่าดื่มแล้วผอมเหมือนนางแบบ



นมเปรี้ยวเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำนม มาหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรค จุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และทำปฏิกิริยากับน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลธรรมชาติในน้ำนม เกิดกรดแลคติกที่มีรสเปรี้ยว โดนนมที่มีลักษณะเป็นครีมขุ่นๆ เรียกว่า โยเกิร์ตชนิดรสธรรมชาติ แต่ในบางเรานิยมเติมน้ำตาล น้ำเชื่อม ผลไม้เชื่อมลงไป หรือทำให้เหลวแล้วเติมน้ำตาล และแต่งรสผลไม้เป็นนมเปรี้ยวชนิดตีมนม ซึ่งเป็นชนิดที่นิยมกันมาก

แต่นมเปรี้ยวชนิดตีมนมที่นิยมกันอย่างมากในปัจจุบันนั้น ส่วนใหญ่มีนมเป็นส่วนประกอบเพียงร้อยละ 35-50 และที่สำคัญนมเปรี้ยวชนิดตีมนมเหล่านี้ รวมทั้งชนิดใดที่ทำมาจากนมพร่องมันเนย มีน้ำตาลผสมสูงถึงร้อยละ 8-20 สูงกว่านมหวานอย่างมาก และสูงใกล้เคียงกับน้ำตาลทรายเลยทีเดียว



"ตีมนมเปรี้ยว 1 กล่อง (180 มล.) จึงได้น้ำตาล 3 ช้อนชา บางยี่ห้อ มีน้ำตาลสูงถึง 7 ช้อนชา ในขณะที่แนะนำให้กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ตีมนมเปรี้ยววันละ 2 กล่อง จึงหมดโควตาแล้ว จึงไม่ต้องสงสัยว่ายิ่งตีมนมเปรี้ยวมาก วันละหลายกล่อง แทนที่จะผอมลง กลับน้ำหนักเพิ่มขึ้น เพราะนมเปรี้ยวที่มีน้ำตาลสูงเหล่านี้ให้พลังงานพอๆ กับนมสดรสจืด และสูงกว่านมจืดพร่องมันเนย แต่มีโปรตีน แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุอื่นเพียงครึ่งเดียว และไม่ต้องหวังว่าจะได้ประโยชน์จากจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิต เนื่องจากกระบวนการผลิตนมเปรี้ยวชนิดตีมนมแบบยูเอชที จุลินทรีย์ตายหมดแล้ว

จึงควรเข้าใจเสียใหม่นานนมเปรี้ยวไม่ได้ช่วยให้ผอม คนอ้วนจึงควรตีมนมจืดพร่องมันเนย ถ้าตีมนมสดแล้วไม่สบายท้องหรืออยากเปลี่ยนรสชาติบ้าง ก็ให้เลือกโยเกิร์ตธรรมชาติ หรือพลนโยเกิร์ต จะดีกว่า คนที่ไม่อ้วนถอยอยากตีมนมเปรี้ยวให้เลือกชนิดที่มีส่วนผสมเป็นนมวัวสูง และมีน้ำตาลต่ำ

เว็บไซต์ดีดีแนะนำ www.nbthai.com

ประโยชน์ของการดื่มนมเปรี้ยว

ใครที่ชอบดื่มนมเปรี้ยว รู้ถึงประโยชน์ของนมเปรี้ยวกันหรือไม่ วันนี้เกร็ดความรู้มีมาบอกกัน...



การดื่มนมเปรี้ยว

จะได้รับกรดแลคติก ที่เกิดจากการหมักตัวของจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยว ซึ่งจะช่วยให้อาหารดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้ดียิ่งขึ้น ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสีย ที่กระเพาะมีปริมาณความเป็นกรดลดลง ทำให้อาหารไม่สามารถย่อยได้ดี

การดื่มนมเปรี้ยว

จะช่วยปรับสภาพของกระเพาะอาหารให้เป็นกรดขึ้น และทำให้การดูดซึมอาหารดีขึ้น รวมทั้งป้องกันไม่ให้เชื้อโรคตัวอื่น ๆ รุกป่าเขาไปในระบบย่อยอาหาร และนอกจากนี้จุลินทรีย์ที่เติมในนมเปรียวยังมีส่วนช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย



การดื่มนมเป็นสิ่งที่ดี

ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน ดังนั้นการดื่มนมเปรี้ยวจึงต้องพิจารณาวัตถุดิบที่นำมาผลิต รวมทั้งราคาเมื่อเทียบกับปริมาณของอาหาร และสารอาหารที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ถาคิดจะบริโภคเป็นอาหารว่าง เพื่อเป็นการเปลี่ยนรสชาติบ้างคงไม่เป็นไร

รู้อย่างนี้แล้ว ลองหันมาดื่มนมเปรี้ยว เพื่อสุขภาพที่ดีกันดีกว่า.

ลดน้ำหนักด้วยวิธีไหน? เจงกว่ากัน



ลดน้ำหนักด้วยวิธีไหน? เจงกว่ากัน

ผลการวิจัยระบุว่า ความสำเร็จของโปรแกรมลดน้ำหนักในระยะยาวส่วนใหญ่ต้องอาศัยการออกกำลังกาย เข้ามาเป็นส่วนประกอบสำคัญ เพราะในความเป็นจริงคนที่อดอาหารเพียงอย่างเดียว เมื่อน้ำหนักจะลด แต่วันหนึ่งคนเหล่านั้นก็จะกลับมาอ้วนอีก หรือบางครั้งอาจจะอ้วนกว่าเดิมด้วยซ้ำ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คืออะไร



วันนี้ จะชวนคุณไปสู่ทางเลือกใหม่ เพื่อการลดน้ำหนักที่เห็นผล ที่นอกจากจะรวดเร็วแล้วยังช่วยให้คุณมีความสุขที่ดีอีกด้วย และนี่คือ 4 เหตุผลว่าทำไมคุณจึงควรออกกำลังกายไปควบคู่กับการอดอาหาร

1.การออกกำลังกายช่วยเสริมการทำงานในระบบเมตาบอลิซึมของคุณ

การ ทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือการออกกำลังกาย จะช่วยเปลี่ยนแปลงพลังงานหรือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบเมตาบอลิซึม ในร่างกายของคุณให้สมดุล

2.หลักการเผาผลาญพลังงาน

ตาม สูตรแล้ว ไขมัน1ปอนด์ เท่ากับ 3,500 แคลลอรี่ ซึ่งตามปกติร่างกายของคุณสามารถกำจัดแคลลอรี่ได้วันละ 500 แคล ดังนั้นหากคุณต้องการลดไขมันในร่างกาย 1 ปอนด์ หมายความว่าให้คุณต้องใช้เวลา 1 สัปดาห์ด้วยกัน ดังนั้นเพื่อระยะเวลาการเผาผลาญ จะดีก็ความย ว่าคุณจะช่วยร่างกายกำจัดแคลลอรี่ด้วยการออกกำลังกายไปควบคู่กัน ที่สำคัญการควบคุมอาหารยังทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายของคุณมี ประสิทธิภาพลดลง

3.การทำกิจกรรมหนึ่งจะส่งผลให้เกิดการทำกิจกรรมที่มากขึ้นไปอีก

จากผลการวิจัยระบุว่า คนที่ออกกำลังกายจะทำให้คนนั้นกระฉับกระเฉงไปตลอดทั้งวัน

4. การออกกำลังกายช่วยสร้างกล้ามเนื้อ

คุณ สามารถเพิ่มจำนวนและขนาดของกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย ทั้งนี้บางครั้งเรายังได้รับไฟเบอร์จากอาหารเพื่อใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ และเพื่อที่จะให้ไฟเบอร์ในกล้ามเนื้อได้รับการหล่อเลี้ยง ร่างกายจะไปดึงแคลลอรี่จากไขมันที่เก็บไว้ในร่างกาย ดังนั้นถ้าคุณต้องการให้ร่างกายเผาผลาญไขมันมากขึ้น คุณก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้น แต่ที่น่ายินใจกว่านั้นคือ ยิ่งคุณมีกล้ามเนื้อมากขึ้นเท่าไร แคลลอรี่ในร่างกายของคุณก็จะถูกเผาผลาญมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นหมายความว่าน้ำหนักตัวของคุณจะลดลงได้เร็วขึ้น

ที่มา : http://women.sanook.com/health/fitness/fitness_55038.php

เว็บไซต์ดีดีแนะนำ www.nbthai.com

กินผลไม้ถูกเวลา...มากคุณค่า



กินผลไม้ถูกเวลา...มากคุณค่า

คนส่วนใหญ่ทราบว่าเราควรกินผลไม้เพราะจะได้คุณค่าสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน แกลีอแร่ กรดอะมิโน กรดไขมันต่างๆ ที่จำเป็น



คนส่วนใหญ่ทราบว่าเราควรกินผลไม้เพราะจะได้คุณค่าสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน แกลีอแร่ กรดอะมิโน กรดไขมันต่างๆ

ที่จำเป็น ซึ่งจะเป็นกำลังเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ผลไมบบางครั้งยังเป็นเหมือนยาบำบัดที่ธรรมชาติสร้างใหม่มนุษย์ เช่นในวันที่อากาศร้อนๆ หากได้ลิ้มรสแดงโมลก็ทำให้หน้าชื่นใจคลายร้อนไปได้มาก หรือคุณอาจเคยได้ยินว่ากินกล้วยน้ำว้าแล้วจะทำให้คลายจากท้องผูก แถมยังทำให้อารมณ์ดี เพราะเชื่อว่าในกล้วยมีสาร Tryptophan เมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็น Serotonin ที่เป็นสารสร้างความสุขให้กับคนเรา แต่ก็เชื่อว่าหลายๆ คนยังมองการกินผลไม้เป็นเรื่องรอง มีก็กิน ไม่มีก็ไมกิน หรือบางคนตั้งใจกินผลไม้แต่กินผิดเวลา คุณค่าที่ควรจะได้รับจากผลไม้ที่กินเข้าไปก็เลยลดลงอย่างน่าเสียดาย

ร่างกายคนเราเหมาะจะย่อยผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์

หนังสือขายดีไปทั่วโลกชื่อ Fit for Life ของนักบรรยายเรื่องโภชนาการชาวอเมริกัน ฮาร์วีย์ และมาริลิน ไดมอนด์ ได้เสนอแนวคิดที่น่าสนใจเกี่ยวกับการกินผลไม้จนเราอดไม่ได้ที่จะต้องนำมาถาย ทอดสูกันฟังว่า ที่จริงแล้วเมื่อสืบคนถึงประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์มนุษย์ อย่างที่ ดร.อลัน วอลคเกอร์ นักมานุษยวิทยาคนสำคัญ ได้เผยแพร่ผลการศึกษาในหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ เมื่อวันที่ 15 พ.ค. 2522 นั้น ดร.วอลคเกอร์ได้ศึกษาอย่างละเอียดทั้งจากหลักฐานโครงกระดูกและฟันของมนุษย์ ตลอดจนซากฟอสซิลต่างๆ เขายืนยันว่ามนุษย์นั้นแต่เดิมไม่ใช่เป็นพวกที่กินเนื้อ เมล็ดพืช หรือแม้แต่ผักหญ้าใดๆ หากแต่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเก็บผลไม้มากิน ธรรมชาติได้สร้างร่างกายคนให้รองรับกับการกินผลไม้เป็นอาหารตั้งแต่ไหนแต่ไร มา เพิ่งมาในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาเองที่เราหันไปกินเนื้อสัตว์กันมากขึ้นกว่า เดิมมาก ซึ่งผลตามมาก็คือ ร่างกายต้องปรับตัวอย่างหนัก บางครั้งปรับตัวไม่ไหวก็กลายเป็นพิษ เห็นจากอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นของโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งเม็ดเลือด เต้านม ตับ ภาวะแพ้อาหาร ฯลฯ ขณะที่การกินผลไม้เป็นวิธีสำคัญที่ช่วยล้างพิษ เพราะผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำประกอบอยู่ในปริมาณ 80-90% ทั้งมีกากใย จึงช่วยกวาดล้างพิษต่างๆ ซึ่งคั่งค้างในร่างกายให้ออกไปโดยการขับถ่าย ดังนั้นเมื่อรวมกับสารอาหารที่เราได้จากผลไม้แล้ว จึงนับว่าเป็นอาหารที่ใหญ่ประโยชน์กับร่างกายสูงกว่าอาหารอีกหลายชนิด ในขอแม้วาดต้องกินอย่างถูกต้องและเหมาะสมจริง ๆ

นอกจากให้สารอาหารต่างๆ แล้ว ไดมอนด์ยังยืนยันว่าการกินผลไม้ แม้จะมีน้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และแคลอรีสูง แต่ไม่ได้ทำให้เราอ้วนแบบการกินอาหารชนิดอื่นๆ โดยอ้างถึงผลงานวิจัยของ ศ.จูดิธ โรแดง จากมหาวิทยาลัยเยล ที่ได้ทดลองผลงานวิจัยของเธอในเดือน ต.ค.ปี 2526 เกี่ยวกับน้ำตาลในผลไม้มีผลต่อการกินอาหารเมื่อต่อไปได้ลดลง โดยทดลองให้คนดื่ม น้ำหวานจากน้ำตาลฟรุคโตสที่ได้จากผลไม้กลุ่มหนึ่ง เปรียบเทียบกับอีกกลุ่มที่ให้กินน้ำหวานจากน้ำตาลซูโครส แล้วให้ทั้งสองกลุ่มกินอาหารเมื่อต่อไป พบว่ากลุ่มที่กินน้ำตาลผลไม้จะกินอาหารเมื่อต่อไปได้น้อยกว่าอีกกลุ่มเฉลี่ย ถึง 479 แคลอรี ขณะที่ ดร.วิลเลียม คาสเทิล จากฮาร์วาร์ด และศูนย์ศึกษาโรคหัวใจฟราวมิงแฮม (แมสซาชูเซต) พบว่าสารหลายชนิดที่พบในผลไม้มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและ หัวใจวายได้ โดยช่วยป้องกันไม่ให้เลือดจับตัวหนาจนไปอุดตันในหลอดเลือด นอกจากนี้ร่างกายจะใช้เวลาในการย่อยและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้ไปใช้ในร่าง กายเพียง 20-30 นาทีที่เท่านั้น แถมยังใช้พลังงานสำหรับการย่อยน้อยมาก (โดยเฉพาะผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น สม องุ่น ในขณะที่ทุกเป็นกล้วย ทุเรียน อินทผลัม ซึ่งมีน้ำน้อยจะใช้เวลาย่อยนานขึ้น) ซึ่งต่างกับการกินอาหารชนิดอื่น เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ฯลฯ จะต้องใช้พลังงานในการย่อยอย่างสูง ใช้เวลานานตั้งแต่ชั่วโมงครึ่ง ถึง 4 ชั่วโมง หรือหากกินอาหาร หลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น เนื้อสัตว์ แป้ง ในปริมาณมากๆ อาจใช้เวลาย่อยนานถึง 8 ชั่วโมง ใช้พลังงานไปกับการย่อยเต็มที่ ผลก็คือ ทำให้เรารู้สึกเพลีย วงเหงาหวานอนหลังอาหารมือนั้น ซึ่งอาการนี้จะไม่เกิดเลยหลังจากที่เรากินผลไม้เข้าไป

กินผลไม้ตอนท้องว่าง...ได้ประโยชน์สูงสุด

ไดมอนด์เสนอแนวความคิดว่าน้ำและกากใยในผลไม้ช่วยในการขับถ่ายของเสียออก จากร่างกาย จึงช่วยลดน้ำหนักได้ และร่างกายจะใช้ประโยชน์จากผลไม้สูงสุดต่อเมื่อคนนั้นต้องกินผลไม้อย่างถูก วิธี คือการกินผลไม้ขณะที่ท้องว่าง ไม่ควรกินผลไม้พร้อมกับหรือหลังอาหารอื่นๆ หรือหากกินผลไม้แล้วจะกินอาหารอื่นตาม ก็ควรรอเวลาอย่างน้อย 20-30 นาทีเพื่อให้ผลไม้ที่กินเข้าไปตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เข้า สู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ การห้ามกินผลไม้หลังอาหารนั้นเพราะเมื่ออาหารตกถึงกระเพาะจะใช้เวลาย่อย ประมาณ 4 ชั่วโมง หากกินผลไม้ตามลงไปแทนที่จะผานไปยังลำไส้เล็กได้เลยก็จะต้องถูกขัดขวางจาก อาหารที่รอการย่อยเหล่านั้น ระหว่างนี้ทั้งอาหารและผลไม้ที่ผสมกันในกระเพาะจึงอาจทำให้เกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ซึ่งมีผลให้เกิดอาการแน่น จุก หรือไม่สบายท้องได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ดร.เฮอริเบิร์ต เอ็ม. เซลตัน ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโภชนาการของสหรัฐฯ ที่เห็นว่าคุณค่าของผลไม้จะให้ประโยชน์กับเราเต็มที่เมื่อกินขณะท้องว่าง แต่หากใครที่กินผลไม้ไม่ถูกวิธี แต่ไม่รู้สึกแยอะไร ก็แสดงว่าร่างกายคุณปรับตัวได้ดี แต่ก็น่าเสียดายที่จะไม่ได้รับคุณค่าของผลไม้เต็มที่อย่างที่ควรจะเป็น

ดังนั้นหากใครที่กินอาหารแล้วต้องการกินผลไม้ตาม ควรรอเวลาให้อาหารที่กินเข้าไปก่อนหน้านั้นย่อยหมดก่อน แล้วจึงค่อยกินผลไม้ หากเป็นอาหารเบาๆ เช่น สลัดผักสด ใช้เวลารอประมาณ 2 ชั่วโมง หรือหากคุณเพิ่งกินอาหารหนักอย่างเช่น ข้าว หรือเนื้อสัตว์ ที่ใช้เวลาย่อยนานขึ้น ก็อาจต้องรออย่างน้อย 4 ชั่วโมง หรือกินอาหารหลายๆ อย่างรวมกัน มีกากใยน้อย ย่อยยากขึ้น ก็อาจใช้เวลามากถึง 8 ชั่วโมงเลยทีเดียว

ซึ่งไม่แนะนำให้กินผลไม้ตามไปในเวลานั้นเลย

ตามแนวคิดนี้ เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะกินผลไม้หรือดื่มน้ำผลไม้ คือ ช่วงเช้าของทุกวัน ตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงเที่ยง เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายสะสมพลังงานไว้เต็มเปี่ยมตลอดคืน ดังนั้นเวลาตื่นจะเป็นช่วงที่ร่างกายสดชื่นที่สุด จึงไม่ควรจะสูญเสียพลังงานที่มีค่าของวันนี้ไปเปล่าๆ กับการย่อยอาหารนานๆ แต่การกินผลไม้ที่โซพลังงานในการย่อยต่ำจะช่วยให้เรามีพลังงานเหลือเฟือไว้ ใช้ประโยชน์กับกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิต และดูดซึมสารอาหารที่ควรจะได้รับอย่างเต็มที่ รวมทั้งได้กากใยช่วยขับของเสียที่สะสมมาจากวันก่อน ทั้งมีส่วนช่วยให้น้ำหนักลดลง โดยที่ในเวลาดังกล่าวเราสามารถกินผลไม้ได้มากที่สุดเท่าที่อยากกิน และเว้นระยะประมาณสักครึ่งชั่วโมงจึงค่อยกินอาหารมื้อกลางวัน หากทำแบบนี้ได้เป็นประจำ ร่างกายเราก็จะได้รับสารอาหารสำคัญจากผลไม้เต็มที่ ช่วยให้เรากลายเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ดี มีอายุยืน สุขภาพดี กระชุ่มกระชวย อยู่เสมอ

มาตรฐานคือ ต้อง “สด” 100%

ผลไม้ที่เราจะกิน หรือน้ำผลไม้ จะเป็นชนิดไหนก็ได้ สำคัญที่สุดคือ ต้อง “สด” 100% ไม่ได้ผ่านความร้อน การหมักดอง หรือการปรุงรสใดๆ เพราะร่างกายเราจะนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดเมื่อมันอยู่ในสภาพธรรมชาติ เท่านั้น แต่ผลไม้ที่ผ่านความร้อนปรุงเป็นอาหาร จะสูญเสียคุณค่าในตัวเองไปหมดแล้ว หากเป็นน้ำผลไม้ก็ควรเลือกดื่มชนิดที่คั้นสด 100% จะดีกว่าชนิดที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน หรือน้ำผลไม้ที่ผสมจากหัวเชื้อเข้มข้น ซึ่งแบบนี้จะไม่ได้คุณค่าอาหารแบบที่น้ำผลไม้คั้นสดจะให้ได้ ดื่มน้ำผักหรือผลไม้คั้นสดแทนการดื่มชา กาแฟ ไนยามูเซา ก็เป็นหนทางสู่การมีสุขภาพดี แถมยังช่วยให้แต่ละวันของคุณเป็นวันที่แจ่มใสได้อีกด้วย

แนวคิดของไดมอนด์ที่ปรากฏในหนังสือนี้เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพ ร่างกายให้สอดคล้องกับที่ธรรมชาติสร้างมาให้ใครสนใจอาจลองนำไปปฏิบัติตามได้ไม่เสียหลายนะค่ะ

ที่มา : <http://www.numwan.com/health/view.asp?GID=18>

เว็บไซต์ดีดีแนะนำ www.nbthai.com