

กินผลไม้ขณะท้องว่าง....ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

**ใครที่ชอบทานผลไม้ ทราบหรือไม่ว่าควรทานตอนไหนบ้าง
วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน...**

..

ผลไม้ไม่ควรกินในขณะท้องว่าง ไม่ใช่เป็นของหวาน
หลังอาหารอย่างที่ยกกันประจำถ้ากินผลไม้ในขณะท้องว่าง มันจะช่วยให้เราในการล้างพิษจากร่างกาย
ให้พลังงานสำหรับช่วงลดน้ำหนัก และกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน

ถ้ากินขนมปังแล้วตามด้วยผลไม้ ถ้าทำอย่างนี้ขอให้เปลี่ยนพฤติกรรม
เนื่องจากผลไม้ย่อยได้เร็วกว่าขนมปัง ซึ่ผลไม้จะถูกย่อยอย่างรวดเร็ว และพอรอมที่ผ่านกระเพาะไปสู่ลำไส้
แต่เส้นทางของมันถูกขวางไว้โดยขนมปัง ซึ่งใช้เวลายาวนานกว่า

รูอย่างนี้แล้ว ควรกินผลไม้ขณะท้องว่างจะดีที่สุด