

ของว่าง.....ไม่กลัวอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

วันนี้มี รายการ "อาหารว่าง" สำหรับคนที่กลัวอ้วนมาฝากค่ะ อาหารที่แนะนำต่อไปนี้ นอกจากไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มแล้ว ยังมีผลดีต่อสุขภาพด้วยนะคะ

✘ ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืชต่างๆ
นอกจากจะช่วยให้สมองแล่นอารมณ์ดีและอิมมูนานเป็นชั่วโมงแล้ว ยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย

✘ กุหลาบ อุดมด้วยโพแทสเซียมช่วยลดระดับความดันเลือด วิตามินบี 6 สำหรับแก้อาการอ่อนเพลีย หงุดหงิดและนอนไม่หลับ และเซโรโทนินทำให้อารมณ์ดี

✘ แครอท เบียมน้ำไปด้วยแคโรทีนอันเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ แครอตจึงเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยม และสามารถป้องกันโรคหัวใจ รวมถึงมะเร็งบางชนิดได้อีกด้วย


✘ ลูกเกด มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง แถมยังดีต่อสุขภาพฟัน นอกจากนี้แร่ธาตุในลูกเกดยังอาจส่งผลต่อระดับเอสโตรเจนในร่างกายและป้องกันโรคกระดูกพรุน

✘ ถั่วเปลือกหุ้มต่างๆ มีโปรตีน วิตามินบีจำนวนมาก ถั่วลิ้นเต้าหรือถั่วเหลืองต้มสุกสักถ้วยดีต่อสุขภาพแน่นอน

✘ แอปเปิ้ล เชื่อกันว่า ผลไม้ที่เป็นแหล่งของไฟโตเคมีคัลหลากหลายชนิดนี้สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ช่วยการขับถ่าย และลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะเส้นเลือดแตกในสมอง มะเร็งต่อมลูกหมาก โรคเบาหวาน และโรคหอบได้

✘ ข้าวโอ๊ตต้ม พร้อมพรั่งทั้งสารอาหาร จากพืช โปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ Low-GI ยังช่วยให้ไม่อ้วนไปตลอดชาติ ถ้าไม่มีเวลาต้มก็ลองซื้อแบบปรุงสุกๆ ด้วยไมโครเวฟมาทาน

 **องุ่น** เชื่อกันว่า แหล่งวิตามินเอ ซี และบี 6 รวมถึงธาตุเหล็ก และเซเลเนียม
ชั้นเลิศนี้ในเนื้อองุ่นป้องกันมะเร็งได้

 **เยลลี่** หากเลือกกินชนิดปราศจากน้ำตาล ไม่เพียงแต่จะปลอดภัยจากไขมัน
แต่ยังแทบไม่มีแคลอรีอีกด้วย

ที่มา นิตยสาร "WOMAN&HOME"

รับรองรับประทานแล้วไม่อ้วนค่ะ....