

สมุนไพรลดน้ำหนัก.....ทางเลือกหุ่นสวยแบบไม่ต้องพึ่งยา

นำเสนอเมื่อ : 19 ส.ค. 2552

หุ่นผอมเพรียว เป็นที่ปรารถนาของสาวทุกคน แต่ใครที่เพลอตัวเพลอใจเอ็นจอยกับการกินมากไปหน่อย พอรู้อีกทีก็อ้วนซะแล้วและอยากลดน้ำหนัก แต่ไม่รู้อะไรวิธีไหนให้ปลอดภัยและได้ผล วันนี้เรามีสูตรเด็ดในการนำสมุนไพรมาช่วยในการลดความอ้วน รับประทานผลไม้และปลอดภัยจากอาการโยโย่อีกด้วย

สมุนไพรที่ใช้ในการลดน้ำหนักแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

1.สมุนไพรที่ยับยั้งการสร้างกรดไขมัน มี 2 ชนิด

ส้มแขก

สารสกัดจากส้มแขกที่มีกรดไฮดรอกซีซีตริกเอซิด จะช่วยยับยั้งเอนไซม์ตัวหนึ่งชื่อ ซิเตรทไลเอส เมื่อเรากินอาหารเข้าไปจะทำให้ปฏิกิริยาในร่างกาย เปลี่ยนอาหารเป็นพลังงาน ATP แต่จะไม่สร้างกรดไขมันขึ้น ทำให้เราไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้ผอมลง

หากกินส้มแขกก่อนอาหารสักครึ่งชั่วโมงจะช่วยทำให้กินข้าวได้น้อยลง ลดความอยากอาหารลงได้ 10% และทำให้กินข้าวได้น้อยลง ลดความอยากอาหารลงได้ 10% และทำให้ไม่คอยหิว จะเห็นจึงทำให้อดอาหารได้มากขึ้น ส่วนปริมาณในการกินควรกินประมาณ 500-700 มิลลิกรัม

พริก

ในความเผ็ดของพริกจะมีสารแคปไซซิน ที่ทำหน้าที่ให้ปฏิกิริยาของร่างกายไม่สร้างกรดไขมันขึ้น และจะช่วยในการลดน้ำหนักได้ ถ้ามีแคปไซซินมากๆ ก็จะไปยับยั้งการสร้างกรดไขมัน

2.สมุนไพรที่มีเส้นใยสูง เช่น มะเขือพวง เม็ดแมงลัก

มะเขือพวง

ในตำรายาไทยบอกว่า มะเขือพวงมีฤทธิ์แรงในการลดน้ำหนัก และยังช่วยให้ระบบเผาผลาญดี ขับถ่ายได้ง่าย สามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ทำแกงป่า ทำน้ำพริก

เม็ดแมงลัก

เม็ดแมงลักเป็นอาหารที่มีแคลอรีน้อยมาก จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก และมีวิธีกินง่ายๆ เพียงเอาน้ำแดงโม่ใส่เม็ดแมงลัก แล้วนำไปแช่ให้แข็ง กินเป็นอาหารเย็น ก็จะทำให้มีหุ่นอิมสบายทอง

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งคือ ชาสมุนไพร ที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งความอยาก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คุณตะบะแตกจากการลดน้ำหนักได้ง่าย

สูตรชาสมุนไพรลดความอยาก

เวลาที่คุดูหิว หรืออยากกินโน่นกินนี่ ให้แก้ด้วยการดื่มชามะนาวทุกครั้งที่ยอยากกิน ให้นำน้ำอุ่นละลายกับชา 1 แก้ว แล้วบีบมะนาวใส่ลงไป ห้ามใส่น้ำตาลเด็ดขาด จะช่วยดับความอยากได้ดีทีเดียว

เวลาที่อยากกินกาแฟ ลองดื่มชามะตูมกับชาตะไคร้ ไม่ใส่น้ำตาล ด้วยกลิ่นฉุนของมะตูมและตะไคร้จะช่วยลดความเปรี้ยวปากในการอยากกินกาแฟได้

สำหรับคนที่ไม่มีไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นโรคความดันโลหิตสูงลองกินชาใบหม่อน จะช่วยบรรเทาอาการได้

ที่มา ... spicy