

## อาหารแก้อ้วน ....นำขบวนด้วยสแต็ก ไข่ แอปเปิ้ลและโยเกิร์ต

นำเสนอเมื่อ : 28 ส.ค. 2552

อาหารแก้อ้วน นำขบวนด้วยสแต็ก ไข่ แอปเปิ้ลและโยเกิร์ต



ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต

หลังพบว่า โพรตีนจากเนื้อจะช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อต่างๆ ขณะที่ ไข่ขาวและไข่แดง กินได้ไม่เป็นภัยกับหัวใจ และแอปเปิ้ลยังช่วยให้มีไขมัน เพราะมีกากใยถึง 4-5 กรัมตอลูก...

เปิดเผยพวยยอดอาหาร จากการศึกษาพบว่า ซึ่งนอกจากไม่ทำให้อ้วนแล้ว ยังช่วยให้น้ำหนักลดลงด้วยมันอาจจะก่อความผิดปกติขึ้นบ้าง เมื่อยอดอาหารนำขบวนโดยสแต็กเนื้อ ซึ่งวารสารวิซกาการ "โภชนาการบำบัดอเมริกัน" เปิดเผยว่ามันทำให้น้ำหนักลดได้มากกว่า การบริโภครองอื่น แต่จำกัดเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เนื่องจากโปรตีนในสเต็กจะช่วยรักษามวลของกล้ามเนื้อต่างๆ ระหว่างที่น้ำหนักลดเอาไวให้

**ไข่** เป็นยอดอาหารอีกอย่างหนึ่ง ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยรัฐลุยเซียนา ของสหรัฐฯ แนะนำให้สาวปามทั้งไข่ขาวและไข่แดง ไข่ไม่เป็นที่ภัยกับหัวใจ และยังช่วยลดพุงด้วย เคยมีผู้พยายามลดน้ำหนักกินไข่กับขนมปังและเยลลี่ เป็นอาหารเช้า ลดน้ำหนักได้ มากกว่าผู้ที่กินขนมปังกับอย่างอื่น ที่ให้ปริมาณแคลอรีเหมือนกัน แต่งดไข่ถึง 2 เทา

**ผลแอปเปิ้ล** มหาวิทยาลัยเพนน์ สเตท ศึกษาพบว่า ผู้ที่กัดแอปเปิ้ลกินเดี่ยวๆ ร่องท้องก่อนที่จะกินพาสต้า จะกินอาหารได้น้อยกว่าเพื่อนที่กินอย่างอื่นไปก่อน แอปเปิ้ลแต่ละลูกจะให้กากใยมากระหว่าง 4-5 กรัม จึงทำให้มีพุง ทั้งยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคอันเกิดจากระบบเผาผลาญอาหารของร่างกายด้วย ซึ่งทำให้พุงออกได้ง่าย

นอกจากนั้น ยังได้แก่ พริก โยเกิร์ต ถั่วแขกชนิดเม็ดแดงและเหลือง ผลอโวคาโด เนยแข็งอิตาลี และน้ำมันมะกอก.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ