

## รีดหุ่นสวยด้วย...นม

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ย. 2552

ทราบหรือเปลวคะว่า การที่คุณมีนมหรือโยเกิร์ตติดตู้เย็นไว้ที่บ้านเป็นประจำ สามารถทำให้น้หนักตัวคุณลดลงได้ด้วยนะ อ๊ะๆ... ไม่เชื่อละสิ ถ้างั้นก็ตองรีบมาอ่านขางล่างนี้ดูกันแล้วละคะ

### แคลเซียมในนมช่วยลดน้ำหนัก

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มนมในกลุ่มของคนอ้วนที่กำลังลดน้ำหนักพบว่า กลุ่มที่ดื่มนมเป็นประจำในปริมาณที่สูงจะสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ค่อยจะดื่มนมเลยหรือดื่มในปริมาณที่น้อยกว่าโดยที่ทั้งสองกลุ่มรับแคลอรีเข้าไปเท่ากันที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะแคลเซียมในนมจะมีผลไปขัดขวางการสร้างหรือสะสมไขมัน เมื่อมีการสร้างและสะสมไขมันลดลงแล้วร่างกายก็จะเกิดการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น ทำให้น้หนักตัวลดลง และยังไปกวานัน หากคุณดื่มนมให้ไดวันละ 3-4 กลองต่อวันแล้วจะยังช่วยให้น้หนักตัวลดลง มากกว่าการกินอาหารเสริมจำพวกแคลเซียมหรืออาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบด้วยซะอีกคะ

### นมกับการไดเอท

สำหรับสาว ๆ ที่กำลังคิดจะให้นมเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักนั้น อย่าลืมหาค่าถึงปริมาณของแคลเซียมและโปรตีนในนมด้วยนะคะ ซึ่งคุณควรเลือกชนิดที่มีแคลเซียมและโปรตีนสูง แต่ให้พลังงานต่ำ อย่างพวกนมพร่องไขมัน นมขาดไขมัน หรือโยเกิร์ตพร่องไขมันนั้นแหละ ไซเลย และก็ควรเลือกแบบรสธรรมชาติหรือรสจืดมากกว่ารสอื่นๆ ด้วยนะคะ เพราะการปรุงแต่งรสนั้นยอมหมายถึงการเพิ่มปริมาณน้ำตาลเข้าไป จะทำให้เราได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่มขึ้นมาอีกเป็นกระบุงด้วยคะ

นอกจากนี้ ในนมยังมีแร่ธาตุด่างๆ อย่างฟอสฟอรัสและแมกนีเซียมซึ่งจะไปช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของแคลเซียมในการขัดขวางการสะสมไขมันในเซลล์ด้วยนะ แลนมยังมีโปรตีนในนมที่ช่วยรักษากล้ามเนื้อและเพิ่มอัตรา เมตาบอลิซึมให้ดีขึ้นอีกด้วยละ เอา เห็นข้อดีของการดื่มมอย่างนี้แล้ว เห็นที่สาว ๆ รักสุขภาพอย่างเรา จะตองรีบหันมาดื่มนมให้ไดวันละ 3 แก้วกันแล้วละคะ

### Make a Choice! สาว ๆ รู้ไหมคะว่า นมและผลิตภัณฑ์จากนมประเภทต่างๆ มีปริมาณแคลอรีและแคลเซียมอยุ่กันเท่าไร

- \* นมขาดไขมัน รสจืด 1,10 แคลอรี แคลเซียม 373 มิลลิกรัม
- \* นมขหนวาน, 1 ซอนโตะ 70 แคลอรี แคลเซียม 54 มิลลิกรัม
- \* นมเปรี้ยวพร่องมันเนย 140 แคลอรี แคลเซียม 114 มิลลิกรัม
- \* โยเกิร์ตธรรมชาติ 120 แคลอรี แคลเซียม 189 มิลลิกรัม

แหล่งที่มา : woman plus