

7 มือปราบ...พิฆาตไขมันที่อ้วนลง

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

ร่างกายที่อ้วนลงตั้งแต่หน้าท้องลงไปเป็นบริเวณที่มีไขมันมาสะสมได้ง่ายที่สุด และถ้าจะลดกันได้อีกเล่นเอาเหงื่อตก แต่ถ้ามื้ออาหาร 7 อย่างนี้ติดบ้าน รับรองหุ่นดี

งาดำ - งาดำเต็มไปด้วย Linolic Acid ที่สามารถละลายโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น คนที่กินงาดำเป็นประจำจะเห็นผลว่าหน้าท้องกับต้นขาเล็กลง เพราะไขมันบริเวณนี้ถูกพลังชีวิตแจ่มแจ้งของงาดำขับออกไปนั่นเอง

กีวี - ไม้ตายของกีวีอยู่ที่วิตามินซีที่มีแบบไม่ซีเหี่ยว และใยอาหารเพียบชนิดผลไม้อื่นเทียบไม่ได้ คนที่กินกีวีเป็นประจำจึงเท่ากับส่งไมกวาดเข้าไปกวาดไขมันสะสมออกไปและป้องกันไม่ให้มีไขมันใหม่มาสะสมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะบริเวณต้นขาที่ละของโปรดของกีวีเลย

สาหร่ายทะเล - สาหร่ายทะเลเป็นแหล่งของใยอาหารโดยตรง เส้นใยพวกนี้จะเข้าไปดูดซึมน้ำส่วนเกินในตัวเรา โดยเฉพาะช่วงก่อนมีประจำเดือนที่สาว ๆ มักจะรู้สึกตัวบวม ต้นขา หน้าท้องสะโพกพองขึ้น ถ้าได้ปสาหร่ายทะเลมาจุก อากาการบวมที่วันนี้จะไม่ค่อยเกิด

ผักชี - ประโยชน์ดีๆ ของผักชีมีมากกว่าเอาไวโรยหน้า เพราะมันมีโพแทสเซียม ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดปริมาณน้ำบริเวณช่วงล่างของร่างกายโดยเฉพาะไครอยากน่องเล็กต้นขาเรียวอย่าพลาด

ไข่ไก่ - ถึงใครจะประณามว่าไข่แดงมีโคเลสเตอรอลที่ทำให้อ้วน แต่ที่จริงแล้ววิตามินบี 2 ในไข่มีหน้าที่สลายไขมัน ทำให้ยิ่งกินยิ่งผอมอยู่แล้ว คนที่กินไข่บ่อยๆ เลยไม่ต้องกลัวว่าฟองจะปลิ้นออกมาให้ขายหน้า

ถั่วแดง - ถั่วแดงมีสาร tartaric acid ซึ่งมีประโยชน์มากๆ กับลำไส้ ทำให้ลำไส้ทำงานดี กระตุ้นการขับปัสสาวะ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ คนที่กินถั่วแดงจึงไม่มีปัญหาเรื่องหน้าท้องมาทวงใจ

มะเขือเทศ - มะเขือเทศสีแดงสดช่วยขับปัสสาวะ และทำให้กล้ามเนื้อช่วงล่างผ่อนคลาย ไม่เก็บสะสมไขมัน

ที่มา spicy