

"ของว่าง..ไม่กลัวอ้วน"

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

รู้หรือว่ากลัวอ้วน! แต่รายการ "อาหารว่าง" ต่อไปนี้ นอกจากไม่ทำให้หน้าหนักตัวเพิ่มแล้ว ยังมีผลดีต่อผิวเปลือกแข็งและเมล็ดพืชต่างๆ

นอกจากจะช่วยให้สมองแล่นอารมณ์ดีและอารมณ์เป็นชั่วโมงแล้ว ยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย

กล้วย

อุดมด้วยโพแทสเซียมช่วยคุมระดับความดันเลือด วิตามินบี 6 สำหรับแก้อาการอ่อนเพลีย หงุดหงิดและนอนไม่หลับ และเซโรโทนินทำให้อารมณ์ดี

แครอท

เปี่ยมไปด้วยแคโรทีนอันเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ แครอทจึงเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยม และสามารถป้องกันโรคหัวใจ รวมถึงมะเร็งบางชนิดได้อีกด้วย

ลูกเกด

มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง แถมยังดีต่อสุขภาพฟัน นอกจากนี้แร่ธาตุในลูกเกดยังอาจส่งผลต่อระดับเอสโตรเจนในร่างกายและป้องกันโรคกระดูกพรุน

ถั่วเปลือกหุ้มต่างๆ

มีโปรตีน วิตามินบีจำนวนมาก ถั่วลิ้นเต้าหรือถั่วเหลืองต้มสุกสักถ้วยดีต่อสุขภาพแน่นอน

แอปเปิ้ล

เชื่อกันว่า ผลไม้ที่เป็นแหล่งของไฟโตเคมิคัลหลากชนิดนี้สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ช่วยการขับถ่าย และลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะเส้นเลือดแตกในสมอง มะเร็งต่อมลูกหมาก โรคเบาหวาน และโรคหอบได้

ข้าวโอ๊ตต้ม

พร้อมพรั่งทั้งสารอาหาร จากพืช โปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ Low-GI ยังช่วยให้อิ่มไปตลอดเช้า ถ้าไม่มีเวลาต้มก็ลองซื้อแบบปรุงสุกๆ ด้วยไมโครเวฟมาทาน

องุ่น

เชื่อกันว่า แหล่งวิตามินเอ ซี และบี 6 รวมถึงธาตุเหล็ก และเซเลเนียม ชั้นเลิศนี้ในเนื้อองุ่นป้องกันมะเร็งได้

เยลลี่

หากเลือกกินชนิดปราศจากน้ำตาล ไม่เพียงแต่จะปลอดภัยจากไขมัน แต่ยังแทบไม่มีแคลอรีอีกด้วย

คราวนี้แหละ เดี่ยวเพลีนไปเลย