

4 อาหารที่ทำให้หน้าท้องแบนราบ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

เพื่อปราบหน้าท้องให้อยู่ในที่ในทาง นั่นก็คือ 4 อาหาร ต่อไปนี้

1. ผักและผลไม้ ผู้หญิงลดขนาดเอวได้ด้วยการแทนที่อาหารที่เป็นแป้งขัดขาวและน้ำตาลด้วยคาร์โบไฮเดรตจากผักและผลไม้โดยเฉพาะที่มีสีส้ม นี่เป็นการรีวิวจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน นอกเหนือจากเส้นใยอาหารที่ทำให้คุณรู้สึกอิ่มยาวนานกว่า นักวิจัยยังคาดว่าแอนติออกซิแดนท์ อย่างเช่นวิตามินซีและเบตาแคโรทีนคือสิ่งที่ช่วยกำจัดไขมันหน้าท้องออกไปได้

2. โปรตีน การกินโปรตีนมากขึ้นทำให้คุณอิ่มและเพิ่มพลังงานซึ่งนำไปสู่การลดน้ำหนักโดยรวม และสำหรับคนที่อายุมากกว่า 40 จะช่วยลดไขมันหน้าท้องได้เป็นพิเศษ นี่เป็นผลการค้นพบของวิทยาลัยสก็อตมอร์และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน

แต่งงานวิจัยชี้ว่าการกินโปรตีนในปริมาณสูง ๆ อาจทำให้ไตทำงานหนัก เพราะอาจทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมได้ ควรตั้งเป้ารับแคลอรี 25 % จากโปรตีน (ถ้าคุณกินวันละ 2,000 แคลอรี นั่นก็คือ 500 แคลอรี จากโปรตีน) และเลือกโปรตีนแบบไร้ไขมัน อย่างเช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมไร้ไขมัน ปลาและสัตว์ปีกไร้หนัง ถ้าเป็นแหล่งที่ดีอีกอย่างหนึ่งแต่อาจมีแคลอรีค่อนข้างสูง

3. เซเลเนียม นี่เป็นแร่ธาตุที่ช่วยต่อสู้มะเร็ง และเชื่อมโยงกับไขมันหน้าท้อง จากการสำรวจคนอเมริกันมากกว่า 8,000 คน คนที่มีระดับเซเลเนียมและแอนติออกซิแดนท์อื่น ๆ ในเลือดน้อยกว่าจะมีรอบเอวที่ใหญ่กว่า เซเลเนียมพบในอาหารหลายชนิด แต่มันอาจยากที่จะรู้ว่าคุณได้รับปริมาณครบตามที่แนะนำหรือเปล่า (55 ไมโครกรัม) เพื่อให้ได้ปริมาณตามต้องการ ลองกินวิตามินเสริมหรือกินอาหารให้หลากหลาย

4. ไขมันที่ดี การวิจัยชิ้นหนึ่งของสเปนชี้ให้เห็นว่า มันง่ายกว่าที่จะรักษาความผอมเพรียวด้วยการกินไขมันแบบไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (เช่น น้ำมันมะกอก) และโอเมก้า-3 (ส่วนใหญ่พบในปลา แต่ก็ยังมีในเมล็ดต้นแฟลกซ์ น้ำมันวอลนัทและเตาหู) ในขณะที่ไขมันเมก้า-6 (มีมากในชีเรียล น้ำมันข้าวโพด และไข) เป็นเหตุให้ไขมันหน้าท้องเพิ่มพูน แต่ไขมันที่ควรกำจัดโดยสิ้นเชิงก็คือไขมันทรานส์ที่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร

มีน้ำหนักมากขึ้นเทียบกับน้ำหนักมนุษย์ 10 ปอนด์ ถ้าไขมันที่พวกมันกินคือ ไขมันทรานส์อย่างเดียว
เทียบกับพวกที่กินไขมันที่เพิ่มขึ้น 30% นั้นจะเพิ่มขึ้นในสวนของหน้าท้องด้วย

ที่มา ... Lisa