

อาหารคู่ใจ...หนักไตเอท

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

อาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารสูง แถมยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วย จึงเหมาะที่หนักไตเอทจะพกไว้เป็นเสบียงคู่ใจเพื่อต่อสู้กับความหิวที่จะมาเยือนเวลาเรลดน้ำหนัก มีอะไรบ้างมาดูกันค่ะ

1. แอปเปิ้ล

จะไตเอทก็ทีก็ต้องมีแอปเปิ้ล เพราะมันเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารมาก กินแล้วหนักท้องดีนัก แถมยังไม่หวานจัด แคลอรีต่ำ และมีคุณค่าอาหารเพียบ ดีขนาดนี้ แม้แต่เวลาที่ไมไตเอท ก็ไม่ควรมองข้ามแอปเปิ้ลหรอกนะ

2. ลูกเกด

ลูกเกดมีแมงกานีสที่ช่วยให้ระบบการเผาผลาญอาหารของเราทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้การดูดความอ้วนได้ผลและระบบย่อยก็ทำงานเป็นปกติ ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของสาว ๆ ที่กำลังไตเอทนั้น เจ้าลูกเกดก็จะช่วยให้เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ทำให้ไม่หิวบ่อย จะได้ไม่ต้องกินอะไรเพิ่ม

3. ลูกพรุน

ลูกพรุนคือสุดยอดแหล่งรวมวิตามิน กินแล้วช่วยให้ผิวสวย เหมาะสำหรับหนักไตเอทที่มักจะมีผิวพรรณเหี่ยวแห้ง หนาดตาซีดซีขาว นอกจากนี้ลูกพรุนยังทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ หมดยุคปัญหาเรื่องหน้ามีดตาตายและทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี นำหนักจะได้ลดลงสมใจ

4. ข้าวกล้องและธัญพืชไม่ขัดขาว

ข้าวกล้องจะช่วยให้สาว ๆ อิ่มนาน เพราะมันมีเส้นใยสูงมาก ทำให้หนักท้อง
ตัดปัญหาเรื่องอยากกินของว่างหรือของจุกจิกทิ้งไปได้เลย ส่วนสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์มาก
ในข้าวกล้องก็คือต่อสุขภาพของเรา ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี หมดยุคปัญหาอาการอ่อนเพลีย
เพลียแรง

5. อาหารทะเล

อาหารทะเลในที่นี้ไม่ได้หมายถึง หอยนางรม หรือปลาหมึกที่มีโคเลสเตอรอลสูง
แต่ควรกินปลาตัวเล็ก ๆ ปลาทูน่า แซลมอน ปลาซีดีนเท่านั้น สารซีลีเนียม แมกนีเซียม แคลเซียม และสังกะสี
ในปลาพวกนี้จะช่วยรักษาความสมดุลของระบบประสาท คุณจะได้ไม่กลายเป็นน้องเออ สมองเสื่อ
คิดอะไรไม่ออกระหว่างที่ลดความอ้วนไป

6. ถั่ว

คนที่ลดน้ำหนักมักจะอารมณ์ไม่ค่อยดี หงุดหงิดงุ่นง่านเห็นช้างเท่าหมูได้ทั้งวัน
แต่ถ้าได้กินถั่วจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ เพราะร่างกายจะได้รับวิตามินบีและแมกนีเซียม
ซึ่งช่วยการทำงานของระบบประสาทให้เป็นปกติ แค่นี้ก็ไม่ต้องกลายเป็นแมหญิงสวยประจำกลุ่มแล้ว

