

ลดน้ำหนักง่ายๆ..... ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

งานวิจัยจากแพทย์สมัยใหม่เขามบอกว่า แค่น้ำมันที่หาได้ใกล้ๆ บ้านก็ช่วยให้คุณผอมได้แล้ว



✘ ชิง

ทำไมกินชิงแล้วถึงร้อน คำตอบก็คือเพราะมันไปเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานในตัวเรานะสิ จะพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์หรือของอ้วนๆ ทั้งหลายที่กินเข้าไป เจอน้ำชิงร้อนๆ สักแก้วไม่นานร่างกายก็เผาผลาญหมด แถมชิงยังมีเอนไซม์ช่วยเรื่องการย่อยสูงมากๆ เมื่อกินแล้วย่อยหมดก็ไม่ตอกลัวว่าพุงจะป่องจนใส่ชุดรัดรูป ไม่ได้



✘ ขมิ้น

สรรพคุณของเจ้าสมุนไพรมันที่หาซื้อได้ง่ายกว่าปอกกล้วยชนิดนี้ เร็ว! เพราะมันต่อต้านไม่ให้ร่างกายสะสมไขมัน จึงเป็นยาลดความอ้วนเลยละ นักวิจัยเขาคัดลองเอาขมิ้นบดใหญ่กิน ปรากฏว่าเจ้าหมอมอเมอๆ ทั้งๆ ที่ยังกินอาหารไขมันสูงอย่างอื่นคู่ไปด้วย .. ของดีจ้ะ อยู่ในบ้านเราเนี่ยเอง



✘ ช็อกโกแลต

ขอย้ำว่าไม่ได้พิมพ์ผิด ของอ้วนตัวแหม่อย่างช็อกโกแลตนี่ละช่วยลดความอ้วนได้จริงๆ แต่ต้องเป็นคาร์กช็อกโกแลต หรือ ช็อกโกแลตที่ไม่ใส่นมไม่เติมน้ำตาลเท่านั้น เพราะที่จริงแล้วในช็อกโกแลตแท้ๆ จะมีสารแอนด็อกซิแดนที่ช่วยลดไขมันในเลือดอยู่เพียบ แต่ที่เรากินแล้วอ้วนก็เพราะคนขายเขาใส่ช็อกโกแลตนิดเดียวแต่เพิ่มนม น้ำตาลมาเพียบต่างหาก



✘ ชาดอกชบา

ชาชนิดนี้จะทำให้ร่างกายดูดซึมไขมันไปเก็บไว้ให้น้อยลง ไขมันที่เหลือจึงถึงขั้วทิ้งไปจนหมด และยังช่วยล้างพิษออกจากลำไส้ ลดอาการบวมหน้าก่อนมีประจำเดือน เห็นไหม มีแต่เรื่องผอมๆ ทั้งนั้น

ที่มา ... spicy