

## ผลไม้ใกล้ตัว....ที่กินแล้วอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่าการกินผลไม้ นอกจากมีประโยชน์แล้วยังสามารถทำให้อ้วนได้อีก

การกินผลไม้ กินแล้วดี มีประโยชน์มากมาย แต่บางครั้งก็ต้องเลือกกิน และกินในปริมาณที่พอดี เพราะมีผลไม้บางชนิดที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจจะทำให้อ้วนได้

**ผลไม้ที่กิน แล้วอ้วนสุด ๆ คือ กล้วยไซ้**

**อันดับ 2 คือ กล้วยหน้าวัว**

**อันดับ 3 คือ ขนุน**

**อันดับ 4 คือ กล้วยหอม**

**อันดับ 5 คือ มะม่วงหน้าดอกไม้สุก**

**อันดับ 6 คือ ลำไยกะโหลกเขียว**

**อันดับ 7 คือ ลองกอง**

**อันดับ 8 คือ เงาะ**

**อันดับ 9 คือ ลางสาด**

**อันดับสุดท้ายน้ำตาลน้อยสุด คือ ละมุด**

แต่ ทุเรียน ก็เป็นผลไม้ ที่ขึ้นชื่อว่ามีน้ำตาลสูงมาก ๆ ใครที่กินรับรองอ้วนแน่ ส่วนผลไม้ที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ และ แตงโม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่อยากอ้วนจนเกินไป ลองหาผลไม้ที่กินแล้วไม่อ้วนมากินกันได้.

ข้อมูลจากเดลินิวส์