

อาหาร... ลดอาการหิวบ่อย

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

เมื่อรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมาก จะส่งผลให้ร่างกายผลิตอินซูลินออกมามากเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเมื่อระดับน้ำตาลลดลงอย่างรวดเร็วจะทำให้รู้สึกอยากกินขึ้นมาอีก โดยอาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุและวิตามิน จะสามารถช่วยลดอาการหิวได้

- 1. ข้าวกล้อง และ ธัญพืชไม่ขัดขาว** ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และช่วยปรับระบบอินซูลิน
- 2. อาหารทะเล** อาทิเช่น ปลา หอย ปลาเล็กปลาน้อย ช่วยรักษาสมดุลของสารสื่อประสาท ทำให้ไม่หิวบ่อย
- 3. ถั่ว** ของกินเล่น ช่วยปรับระดับอินซูลิน และการทำงานของระบบประสาท
- 4. แอปเปิ้ล** จะมีเส้นใยอาหารมาก กินแล้วอยู่ท้อง มีประโยชน์ต่อร่างกายทุกส่วน
- 5. ลูกพรุน** รับประทานครั้งละน้อยๆ ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- 6. ลูกเกด** รับประทานแทนขนมขบเคี้ยว ช่วยกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอย่างช้าๆ ทำให้ไม่หิวบ่อย

ที่มา ... Tv Inside