

ทานกะหล่ำปลีแล้ว.....ลืมความอ้วนได้เลย

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

ทานกะหล่ำปลีแล้วลืมความอ้วนได้เลย

**เป็นข่าวคราวโด่งดังมาแล้วสำหรับ สาวๆ
ที่กำลังลดความอ้วนคงได้ยินข่าวของยาลดความอ้วนที่อันตรายถึงชีวิต**

นี่เป็นอีกบทพิสูจน์หนึ่งว่าการลดความอ้วนแบบธรรมชาตินั้นปลอดภัยที่สุด
วันนี้เรามีผักแสนอร่อยที่ช่วยควบคุมน้ำหนักมาแนะนำ

ผักที่ว่านี้คือกะหล่ำปลีแบบบ้านๆ ของเราเอง เพราะล่าสุดมีงานวิจัยสนับสนุนว่ากะหล่ำปลีมีกรดทาร์ทาริก ช่วยยับยั้งขัดขวางไม่ให้น้ำตาลและแป้งกลายเป็น ไขมัน จึงช่วยลดน้ำหนักได้

วิธีปรุง อาจรับประทานเป็นผักสลัด เพราะกะหล่ำปลีดิบยังมีวิตามินซีสูง หากปรุง ควรปรุงด้วยการนึ่ง อบไมโครเวฟ หรือผัด จะช่วยคงคุณค่าของสารอาหารไว้ได้ดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานแต่พอเหมาะ เพราะการรับประทานกะหล่ำปลีมากเกินไปอาจทำให้มีปัญหาเรื่องต่อมไทรอยด์ได้