

## กินอาหารไทยยังงៃ.....ไม่ให้ต้วนุ้ย

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

กินอาหารไทยยังงៃไม่ให้ต้วนุ้ย.....วันนี้มีเคล็ดลับมาบอกคุณ.....



### ✖ ผัดไทยกึ่งสด

หลายๆ คนอาจจะร้องยี้ แต่ก็รู้ว่าเมนูนี้จะแยะไปเสียหมดนะ เพราะผัดไทยมีส่วนประกอบของน้ำมันถั่วเหลืองอยู่ ซึ่งมีคุณค่าของสารอูทรวรเพียบ เพราะเป็นไขมันเชิงเดี่ยวชนิดไม่อิ่มตัวเหมือนๆ กับที่เราเจอในน้ำมันมะกอกนั่นแหละคะ ที่นี้ สาวๆ เซลลิตก็สบายใจกันได้แล้วจ้ะ



### ✖ ผัดซีอิ้ว

อาหารจานด่วนที่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ประกอบไปด้วยก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ผักคะน้า, ไข่, กระเทียม, ซีอิ้ว และน้ำตาลอีกเล็กน้อย เทคนิคในการกินเพื่อสุขภาพให้กินผักคะน้าเยอะๆ (หมดจานได้ยิ่งดีนะคะ) เพราะมีทั้งวิตามินบี, วิตามินซี, แคลเซียม, ฟอสฟอรัส และเบตาแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ แถมยังช่วยป้องกันมะเร็งได้อีกด้วยคะ



### ✖ ผัดกะเพรา

เมนูจานนี้ประกอบไปด้วยพริก, เติ็ด, หัวหอม, กระเทียม และใบกะเพรา ซึ่งพริกจะช่วยลดความดันโลหิตได้เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัว และยังช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือดอีกเสบได้อีกด้วยนะ ส่วนกระเทียมและเห็ดช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และใบกะเพราก็มีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือด แถมยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงอีกด้วยคะ



### ✖ แกงมัสมั่น

เมนูจานนี้ดูได้ยิ่งดีนะคะ เพราะมีทั้งกะทิ, มันฝรั่ง และถั่ว อีกทั้งยังราดบนข้าวสวยอีก 1 จาน จึงไม่หนักแปลกใจที่จานนี้มีแคลอรีสูงมาก แต่ก็มรสชาติที่หวานมันอร่อย หากสาว ๆ คนไหนอดใจไม่ไหวจริงๆ ก็ควรชิมนิดๆ ใหรรุสก็พอแล้วคะ