

เคล็ดลับ.....อาหารช่วยเผาผลาญไขมัน

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2552

เคล็ดลับ.....อาหารช่วยเผาผลาญไขมัน

สารอาหารบางสิ่งๆที่ช่วยเผาผลาญไขมันอาจช่วยให้เราผอมได้ แต่บางอย่างก็ยังไม่สามารถบอกได้อย่างแท้จริงว่ามีสรรพคุณต่อร่างกายอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น

หน่อไม้ฝรั่ง กรดแอสพาราจีนในหน่อไม้ช่วยทำให้ผอมได้ แต่กรดเหล่านี้เพียงช่วยขับน้ำออกเท่านั้น ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องของการเผาผลาญไขมัน

สาหร่ายและสาหร่าย ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับกรดแอสพาราจีน คือขับน้ำและของเสียออกจากร่างกาย ส่วนการเผาผลาญไขมันนั้นยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่า สามารถเผาผลาญได้จริงหรือไม่

พริก ในพริกมีสารรสเผ็ดร้อนที่ชื่อแคปไซซิน ช่วยเพิ่มความร้อนในร่างกาย “เพลิงร้อน” ตัวนี้สามารถช่วยเผาผลาญไขมัน ฉะนั้นถ้าใครกินเผ็ดได้ ก็เหาะพริกป่นลงไปหน่อย หรือรับประทานพริกสดที่ซอยบางๆ ร่วมกับอาหารดวยก็ดี

กาแฟ กาแฟเป็นช่วยกระตุ้นเอ็นไซม์ซึ่งมีหน้าที่เผาผลาญไขมัน ดังนั้น เราควรจะต้องดื่มกาแฟเป็นประจำ แต่ไม่ควรดื่มมาก แค่มือเขาดื่มหนึ่งแก้ว หลังอาหารเที่ยงดื่มอีกหนึ่งแก้ว ก็พอแล้ว

ไวน์แดง หากดื่มในปริมาณน้อย สารบางอย่างในไวน์แดง ก็อาจจะช่วยขัดขวางการดูดซึมไขมันได้บ้าง อย่างไรก็ตามไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะไวน์แค่ครึ่งแก้วสามารถให้พลังงานได้ถึง 72 แคลอรี

ชาเขียว จากการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยไฟร์บวร์ก ประเทศเยอรมนี ยืนยันว่าการดื่มชาเขียวเป็นประจำในปริมาณวันละสี่แก้ว สามารถช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ และดีต่อสุขภาพอีกด้วย