

10 ผลไม้ที่น้ำตาลสูง

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

การรับประทานผลไม้ มีประโยชน์มากมาย แต่บางครั้งก็ต้องเลือกรับประทานและควรรับประทานในปริมาณที่พอดี พอเหมาะ เพราะมีผลไม้บางชนิดที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจจะทำให้อ้วนได้

ผลไม้ที่รับประทานแล้วทำให้อ้วนสุด ๆ อันดับ 1 คือ กล้วยไข่

อันดับ 2 คือ กล้วยหน้าวัว

อันดับ 3 คือ ขนุน

อันดับ 4 คือ กล้วยหอม

อันดับ 5 คือ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก

อันดับ 6 คือ ลำไย

อันดับ 7 คือ ลองกอง

อันดับ 8 คือ เงาะ

อันดับ 9 คือ ลางสาด

อันดับ 10 คือ ละมุด

ผลไม้ที่รับประทานเท่าไรก็ไม่ทำให้อ้วน ได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอและแตงโม

ที่มา...2 - TeeN.com