

"โปรตีน" ตัวช่วยของสาวอยากผอม

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

หากสาวอวบอย่างคุณเมื่อเห็นสาวเอวบางร่างน้อย แต่งตัวเซ็กซี่แล้วเกิดอาการอิจฉาทัวร์อันอยากจะถูกชู้ขึ้นมาโชว์หุ่นกับเขาดูบ้าง แต่ก่อนที่จะตัดสินใจทำอย่างนั้น WP ขอแนะนำให้มาอ่านข้างล่างนี้กันก่อนดีไหม เผื่อจะช่วยให้คุณไม่ต้องตกเป็นประเด็นฮอตให้คนอื่นเขาแอบเอาไปเมาท์กัน

วิธีที่ WP จะนำมาแนะนำในวันนี้ คือ **การกินโปรตีนคะ** อ๊ะๆ คงนึกไม่ถึงล่ะสิว่าโปรตีนนี่แหละจะช่วยให้อ้วนผอมได้ อย่าเพิ่งดูถูกไปนะคะ เพราะเขาได้มีการทดลองออกมายืนยันแล้วว่า คนที่กินโปรตีนสูงจะมีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่กินโปรตีนน้อยหรือไม่กินเลย ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะโปรตีนมีส่วนช่วยในการเพิ่มอัตราเมตาบอลิซึมให้กับร่างกาย ซึ่งนั่นก็หมายถึงคุณจะได้เผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น

นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยทำให้ระดับไนโตรเจนในร่างกายเกิดความสมดุล ซึ่งจะส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ช่วยให้อัตราการดูดซึมกลูโคสในกระแสเลือดช้าลงซึ่งจะทำให้ไม่ค่อยหิว และช่วยลดระดับ อินซูลินทำให้การเผาผลาญไขมันเป็นไปได้ง่ายขึ้นด้วยคะ

แหล่งโปรตีนหาได้จากไหน

โดยปกติแล้ว ร่างกายจะสามารถสร้างกรดอะมิโนขึ้นมาเองได้ 80% ที่เหลืออีก 20% จะต้องรับจากการกินเข้าไป ซึ่งแหล่งของกรดอะมิโนเหล่านี้ หาได้จากอาหารที่มีโปรตีนสูง อย่างเช่น

เคซีน - หรือโปรตีนจากนมซึ่งเป็นที่โปรดปรานของกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อกระชับ เพิ่มการสังเคราะห์และยับยั้งการย่อยสลายโปรตีน จากการศึกษาพบว่า ถ้าเรากินอาหารที่มีเคซีนเข้าไป มันจะไปเกาะกันเป็นก้อนอยู่ในรูปของวุ้นที่กระเพาะ ทำให้อาหารเคลื่อนตัวช้าลง เป็นเหตุให้กรดอะมิโนถูกปล่อยเข้าสู่กระแสเลือดมากขึ้น นอกจากนี้ เคซีนยังช่วยในเรื่องของการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มระดับ HDL และช่วยลดอาการปวดของกล้ามเนื้อและข้อต่อด้วยคะ

ถั่วเหลือง - มีโปรตีนสูงถึงร้อยละ 34 ซึ่งมากกว่าโปรตีนจากเนื้อหมูประมาณ 2 เท่า ถึงแม้ถั่วเหลืองจะไม่ค่อยมีบทบาทในการปั้นหุ่นมากนัก แต่มันก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมากๆ เลยนะ เพราะในเมล็ดถั่วเหลืองโดยเฉพาะผิวหุ้มของมันจะมีสารเลซิธิน (Lecithin) ซึ่งเป็นสารบำรุงสมอง ช่วยในด้านการศึกษาเพิ่มความจำ ลดไขมันและคอเลสเตอรอลในร่างกายคะ

ไข่ - แหล่งโปรตีนที่ดีและราคาถูก ซึ่งหลายๆ

คนอาจจะกลัวการกินไข่เพราะกลัวคอเลสเตอรอลที่มีอยู่ในไข่แดง แต่จริงๆ

แล้วไข่ม้วนอ้วนตัวในอาหารต่างหากละที่เป็นตัวการทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ยิ่งไปกว่านั้นการกินไข่ยังเป็นการช่วยป้องกันโรคหัวใจและมีบทบาทในเรื่องของการลดน้ำหนักด้วยนะคะ เพราะไข่

1 ฟอง นอกจากจะให้แคลอรีต่ำ เพียง 75 แคลอรีแล้ว ยังทำให้รู้สึกอิ่มได้นานกว่าอาหารชนิดอื่นๆ

ที่ให้แคลอรีเท่ากันอีกคะ

ที่มา :: womanplusonline