

## 4 อาหารเลวที่ติดร่างกายคุณ

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

### 4 อาหารเลวที่ติดร่างกายของคุณ

published Date : 17 พฤษภาคม 2551 |  view : 3045 times  
 [print this page](#)

ถ้าคุณได้ชื่อว่าเป็นพวกที่ทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ละก็ เชื่อว่าคุณคงกำลังหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกเนย นม และชีสอยู่แน่ แต่รู้ไหมว่าอาหารที่ได้ชื่อว่าเลวร้าย นั้น อันที่จริงมันก็มีสารอาหารบางอย่างที่สำคัญอยู่ และคุณจะได้คุณจากมัน มากกว่าโทษ หากรู้จักกินแบบ "มีลิมิต" นั่นคือ

#### ชีส

แน่นอน ชีสอุดมด้วยไขมันและแคลอรี แต่ในขณะที่เดียวกันมันยังเป็นแหล่งสำคัญของ แคลเซียม รวมทั้งกรดไลโนเลอิกโมเลกุลคู่ ซึ่งเป็นไขมันประเภทดี ทำให้คุณลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวาน กรดชนิดนี้ยังช่วยในการลดน้ำหนัก ด้วยการไปสกัดกั้นการกักเก็บไขมันในร่างกาย

เลือกชีสชนิด Strong-flavored เช่น เฟต้าชีส บลูชีส และชีสพาร์เมซานสด (ไม่ขูด) ซึ่งคุณจะใช้ในปริมาณน้อยหากนำไปปรุงอาหาร

เลี่ยงชีสประเภทไขมันต่ำ เพราะชีสพวกนี้มีไขมันเพียง 6 กรัมต่อออนซ์ เมื่อนำไป ปรุงอาหาร แล้วจะไม่ได้รสชาติ เราจึงนิยมเอียงที่จะอนุญาตให้ตัวเองกินมันมากขึ้น เช่นเดียวกับชีสไม่มีไขมัน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีรส

#### ช็อกโกแลต

ลืมไปเลยที่ว่าช็อกโกแลตเป็นสาเหตุของสิว และไมเกรน ที่จริงมันมีส่วนผสม บางอย่างที่ต่อต้านการเกิดมะเร็ง และโรคหัวใจเช่นเดียวกับในผักและผลไม้ เว้นแต่ วามีไขมันสูงกว่าทานัน แต่ถาหากคุณมองหาช็อกโกแลตในตอนที่คุณหุดหุดนั้นก็ถูก ต้อง เพราะมันจะเพิ่มสารซีโรโดนินในสมอง ทำให้อารมณ์ดีขึ้น

เลือกดาร์กช็อกโกแลต ช็อกโกแลตยิ่งเยอะก็หมายความว่าใส่โกโก้บัตเตอร์ซึ่งอุดม ด้วยไขมันน้อยลง

เลี่ยงช็อกโกแลตที่ผสมคาราเมล มาร์ชเมลโลว และไขมันที่ทำให้อ้วนอื่น ๆ

#### เนื้อวัว

พักการทานไก่ย่างชั่วคราวแล้วหันมากินสเต็กสักชิ้นเนื้อวัวเป็นแหล่งดีเลิศของ โปรตีน และสารอาหารที่ผู้หญิงมักได้รับจากอย่างอื่นไม่เพียงพอ เช่น เหล็ก สังกะสี และวิตามินบี 12

เลือกเนื้อท่อนโคนขา หรือเนื้อสะโพก ซึ่งเป็นส่วนของเนื้อที่มีเนื้อมากกว่ามัน เพราะจะมีไขมันอิ่มตัวเพียง 4.5 กรัมหรือน้อยกว่า ต่อเนื้อน้ำหนัก 3 ออนซ์ ปรุง แบบหมูนย่าง ซึ่งจะให้เราเหลือเนื้อที่ในจานสำหรับใส่ผักได้มากขึ้น เลี่ยงเนื้อซีโครงและที่โบนชั้นเลิศ เพราะมีไขมันและแคลอรีมากเป็นเท่าตัวของ ส่วนอื่น ๆ

#### กาแฟ

ไม่จำเป็นต้องงดดื่มกาแฟ การวิจัยเร็ว ๆ นี้ปฏิเสธว่ากาแฟไม่เกี่ยวข้องกับการ เกิดโรคหัวใจ เนื้อเยื่อในหน้าอกผิดปกติ หรือความดันโลหิตสูง หากแต่กาแฟอื่นช่วย บรรเทาอาการแพ้ ทำให้คุณกระฉับกระเฉงและสมารถดีขึ้น เลือกกำหนดตัวเองให้ดื่มกาแฟไม่เกิน 2 - 3 แก้วต่อวัน และอย่าใส่ครีมกับน้ำตาล ให้มากนัก

เลี่ยงกาแฟแก้วใหญ่พิเศษ ที่อุดมไปด้วยครีม น้ำตาล น้ำแร่ และวิปครีม ซึ่งให้ แคลอรีมากถึง 300 แคลอรี ถาทำได้ตามนี้ ก็รับประกันว่าจะได้ความอร่อยที่ไม่เป็นโทษแน่ ๆ

สนับสนุนบทความโดย [Thaipress](#)