มีผลไม้อะไรบ้างที่กินแล้วอ้วน...!!

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2551

การกินผลไม้ กินแล้วดี มีประโยชน์มากมาย แต่บางครั้งก็ต้องเลือกกิน และกินในปริมาณที่พอดี เพราะมีผลไม้บางชนิดที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจจะทำให้อ้วนได้นะครับ

ผลไม้ที่กิน แล้วอ้วนสุด ๆ คือ กล้วยไข่

อันดับ 2 คือ กล้วยน้ำว้า

อันดับ 3 คือ ขนุน

อันดับ 4 คือ กล้วยหอม

อันดับ 5 คือ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก

อันดับ 6 คือ ลำไยกะโหลกเขียว

อันดับ 7 คือ ลองกอง

อันดับ 8 คือ เงาะ

อันดับ 9 คือ ลางสาด

อันดับสุดท้ายน้ำตาลน้อยสุด คือ ละมุด

แต่ ทุเรียน ก็เป็นผลไม้ ที่ขึ้นชื่อว่ามีน้ำตาลสูงมาก ๆ ใครที่กินรับรองอ้วนแน่
ส่วนผลไม้ที่กินเท่าไหร่ก็ไม่อ้วน ได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู่ ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ และ แตงโม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่อยากอ้วนจนเกินไป ลองหาผลไม้ที่กินแล้วไม่อ้วนมากินกันดีกว่า หรือบริโภค 10 อย่างนี้แต่พอควรดีกว่านะครับ

ที่มา ที่นี่ดอทคอม

กินยาลดก็แล้ว ออกกำลังกายก็แล้ว เข้าคอร์สก็แล้ว เชิญทางนี้ครับ...

เพราะ ความอ้วนไม่เคยปราณีใคร สนใจ คลิ๊ก!!

http://yimhealth.blogspot.com

http://submit-submit.blogspot.com

http://submit.iblog.co.th