

## 4 อาหารสลายพุง

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.พ. 2552

**1. อะโวคาโด** อะโวคาโดอุดมไปด้วยสารเบตาซิโทสเตอรอล ซึ่งช่วยในการดูดซึมคอเลสเตอรอล มีเส้นใยอาหาร ทั้งชนิดที่ละลายน้ำ ซึ่งช่วยขจัดคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกจากร่างกาย และชนิดที่ไม่ละลายน้ำซึ่งช่วยป้องกันอาการท้องผูก ปริมาณแนะนำต่อวัน: 1/2 ถ้วย

### 2. บรอกโคลี

นักวิจัยระบุว่าสารอาหารอย่างแคลเซียมช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีที่จะสะสมไว้เป็นไขมันส่วนเกินได้ และบรอกโคลีก็มีดีที่เป็นแหล่งแคลเซียมซึ่งไม่มีไขมัน ปริมาณแนะนำ: 1 1/2 ถึง 2 ถ้วย

### 3. ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ

มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีส่วนช่วยควบคุมน้ำหนักได้ โดยเฉพาะถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืชต่างๆ เช่น อัลมอนด์ มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดฟักทอง พิสทาชิโอ ปริมาณแนะนำต่อวัน: 2 ช้อนโต๊ะ

### 4. ไขมัน

เลือกกินไขมันที่มีประโยชน์ช่วยลดน้ำหนักได้ ไขมันพืชต่างๆ เช่น ไขมันมะกอก ไขมันดอกทานตะวัน ไขมันดอกคำฝอย ไขมันชา ไขมันถั่วเหลือง ปริมาณแนะนำต่อวัน: 1 ช้อนโต๊ะ

นอกจากดูแลเรื่องอาหารการกินแล้ว ก็ต้องออกกำลังกายเป็นประจำด้วยนะครับ

ขอบคุณที่มา สนุกดอทคอม