10 อาหารอุดมแคลเซียม ที่จะช่วยคุณลดน้ำหนักได้

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2555

สาว ๆ ที่กำลังควบคุมน้ำหนักรู้อะไรไหมเอ่ย ว่าสารอาหารสำคัญอย่างแคลเซียม นอกจากจะดีต่อกระดูกและฟันแล้ว ยังช่วยให้คุณลดน้ำหนักอย่างเห็นผลได้ด้วยนะคะ มีผลการวิจัยและทดลองพบว่าแคลเซียมมีส่วนช่วยควบคุมระบบการเมตาบอลิซึมหรือกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยจะไปขัดขวางการสร้างและสะสมไขมัน ทำให้ร่างกายสามารถดึงไขมันส่วนนี้มาเผาผลาญได้มากขึ้น ช่วยให้ลดพุงกะทิ รอบเอวหนา ต้นขาใหญ่ อย่างเห็นผลเลยละ

รู้อย่างนี้แล้วก็ชักจะอยากกินอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมกันซะตอนนี้เลยใช่ไหมล่ะ ร่างกายของเราต้องการแคลเซียมอย่างน้อยวันละ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งอาหารอย่างแรกที่ใคร ๆ นึกถึงก็คงหนีไม่พ้น "นม" แหล่งแคลเซียมชั้นดีนั่นเอง แต่ถ้าจะดื่มนมเพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก ก็ต้องเลือกเป็นนมแบบพร่องมันเนย หรือแบบแคลเซียมสูงนะคะ และนอกจากนมแล้ว ก็ยังมีอาหารอีกหลายอย่างที่เดียวที่เป็นแหล่งของแคลเซียมชั้นเลิศให้กับคุณได้ ลองมาดู 10 อาหารอุดมแคลเซียมเหล่านี้ ซึ่งเราหยิบข้อมูลดี ๆ มาฝากกันจากเว็บไซต์ Reader Digest กันดีกว่าค่ะ โดยข้อมูลในที่นี้จะเป็นปริมาณแคลเซียมที่ได้จากอาหาร 100 กรัมนะคะ

1. งา

ให้แคลเซียม 227 มิลลิกรัม คิดเป็น 28% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ออนซ์ (ประมาณ 28 กรัม) ให้พลังงาน 160 แคลอรี่

2. กวางตุ้งฮ่องเต้ (Bok Choy)

ให้แคลเซียม 158 มิลลิกรัม คิดเป็น 16% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ถ้วย ให้พลังงาน 20 แคลอรี่

3. ทาฮินี่ (Tahini คืองาบดจนข้นเป็นครีม เป็นอาหารพื้นเมืองจากแถบตะวันออกกลาง)

ให้แคลเซียม 112 มิลลิกรัม คิดเป็น 12% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 160 แคลอรี่

4. ครีมชีส

ให้แคลเซียม 98 มิลลิกรัม คิดเป็น 10% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ออนซ์ (ประมาณ 28 กรัม) ของครีมชีสชนิดพร่องมันเนย ให้พลังงาน 29 แคลอรี่

5. คะน้า

ให้แคลเซียม 93 มิลลิกรัม คิดเป็น 9% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ถ้วย ให้พลังงาน 36 แคลอรี่

6. อัลมอนด์

ให้แคลเซียม 75 มิลลิกรัม คิดเป็น 8% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ออนซ์ (อัลมอนด์ประมาณ 22 เมล็ด) ให้พลังงาน 170 แคลอรี่

7. บร็อคโคลี่

ให้แคลเซียม 62 มิลลิกรัม คิดเป็น 6% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ถ้วย ให้พลังงาน 55 แคลอรี่

8. ปวยเล้ง (spinach หรือผักโขมอย่างที่เราเรียกกัน ความจริงคือปวยเล้งนะคะ)

ให้แคลเซียม 60 มิลลิกรัม คิดเป็น 6% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 2 ถ้วย ให้พลังงาน 14 แคลอรี่

9. วอเตอร์เครส

ให้แคลเซียม 40 มิลลิกรัม คิดเป็น 4% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ถ้วย ให้พลังงาน 4 แคลอรี่

10. โรมาโนชีส

ให้แคลเซียม 298 มิลลิกรัม คิดเป็น 30% ของปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

ปริมาณการบริโภค : 1 ออนซ์ (ประมาณ 28 กรัม) ให้พลังงาน 108 แคลอรี่

รู้จักวัตถุดิบอุดมแคลเซียมตั้ง 10 ชนิดแล้ว คราวนี้ไปนั่งนึกเมนูกันดีกว่า
ว่าสิ่งเหล่านี้จะเอามาทำอะไรกินดี เอาแบบอร่อย ๆ ไม่มัน ไม่เลี่ยน
และกินแล้วต้องออกแรงเผาผลาญพลังงานที่ได้ให้หมดด้วยนะคะ
จึงจะได้ประโยชน์จากแคลเซียมไปช่วยควบคุมน้ำหนักกันเต็ม ๆ ไงล่ะ ^^

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม