

ผลไม้ที่กินแล้ว...อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

ผลไม้ใกล้ตัวที่กินแล้วอ้วน



ทราบหรือไม่ว่าการกินผลไม้ นอกจากมีประโยชน์แล้วยังสามารถทำให้อ้วนได้อีก

การกินผลไม้ กินแล้วดี มีประโยชน์มากมาย แต่บางครั้งก็ต้องเลือกรับประทาน และกินในปริมาณที่พอดี เพราะมีผลไม้บางชนิดที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจจะทำให้อ้วนได้

- ผลไม้ที่กิน แล้วอ้วนสุด ๆ คือ กล้วยไข่
- อันดับ 2 คือ กล้วยน้ำว่า
- 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

แต่ทุเรียน ก็เป็นผลไม้ ที่ขึ้นชื่อว่า มีน้ำตาลสูงมาก ๆ ใครที่กินรับรองอ้วนแน่ ส่วนผลไม้ที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ และ แตงโม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่อยากอ้วนจนเกินไป ลองหาผลไม้ที่กินแล้วไม่อ้วนมากินกันได้นะ