

## กล้วยหอม ตัวช่วยลดน้ำหนักอย่างได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2557

**วิธีควบคุมน้ำหนักหรือการไดเอตมีหลากหลายวิธี** รวมถึงการอดอาหารมื้อเช้า เพราะเชื่อว่าทำให้ลดน้ำหนักตัวได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดของหลายๆ คน การอดอาหารเช้านอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เครียดและอารมณ์หงุดหงิดงายอีกด้วย การลดน้ำหนักอย่างได้ผลควรทำอย่างไร

### กล้วยหอม ตัวช่วยลดน้ำหนัก

สำหรับเพื่อนๆ ที่มีน้ำหนักตัวมาก และเคยใช้วิธีลดน้ำหนักมาแล้วไม่ได้ผล ลองหันมาทานกล้วยหอมในมื้อเช้าแทนมื้ออาหารหลักปกติ เนื่องจากกล้วยอุดมด้วยวิตามินและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี 1 และบี 2 ที่ช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน ช่วยลดอาการตัวบวม มีใยอาหารช่วยในเรื่องของปัญหาท้องผูก

สำหรับการกินกล้วยหอม เพื่อลดน้ำหนักในตอนเช้า นั้น แนะนำให้กินกล้วยหอมให้มากๆ หลายผลตามที่คุณต้องการจุนอ้ม จากนั้นหากยังหิวอยู่ให้รอประมาณ 15-30 นาที แล้วกินข้าวตามปกติต่อไป แต่ทั้งนี้เราเชื่อว่าการกินกล้วยกับนมไขมันต่ำ หรือดื่มพรอมน้ำอยู่ตลอดวันก็สามารถช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักได้แล้วค่ะ และสำหรับสาวๆ ที่กลัวความแก่ ในกล้วยหอมนี้ยังมี ‘สารโพลีฟีนอล’ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งทำหน้าที่ช่วยชะลอความแก่ ป้องกันปัญหาริ้วรอยก่อนวัยอันควรอีกด้วย

ทราบกันแล้วนะคะ ว่าการกินกล้วยหอมลดน้ำหนักนั้น มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรและยังเป็นวิธีคุมน้ำหนักที่ง่ายแสนง่ายอีกด้วยค่ะ

ที่มาข้อมูลและภาพ tsgclub.com