

## สุดยอดอาหารช่วยให้ผอมเร็วขึ้น แถมยังช่วยล้างพิษด้วย

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2557

อาหารที่ช่วยทำให้เราผอมเร็วขึ้น ก็คืออาหารที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้ได้มากขึ้น อาหารที่เรากินเข้าไป เมื่อถูกเผาผลาญออกมาเป็นพลังงาน ก็จะได้ไม่ต้องเป็นสวนเกิน ไปเก็บกักตนอยู่ในร่างกายของเรา เป็นเหตุให้เกิดไขมันสวนเกิน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าไขมันที่ทำให้เราดูอ้วนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ใครที่อยากผอม ก็ควรจะเลือกกินอาหารเหล่านี้ด้วย  
แถมยังมีคุณสมบัติ ช่วยล้างพิษอีกด้วย

### มะนาว

เปลือกมะนาว มีคุณสมบัติ ช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต สิ่งที่เราควรทำก็คือ การฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วใส่ลงในแก้วน้ำดื่ม เพียงเท่านั้น ก็ช่วยได้แล้วคะ

### หอมหัวใหญ่

หอมหัวใหญ่ มีรสเผ็ด และยังมีวิตามินบี1 ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย แล้วก็ช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกายด้วย

### ขิง

ขิงก็เป็นพืชอีกอย่างที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับเหงื่อ ปรับอุณหภูมิในร่างกาย ให้เกิดการสมดุล เนื่องจากความร้อนของขิง ทำให้ช่วยร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ แล้วก็ยังช่วยแก้อาการตัวเย็น ลองดื่มน้ำขิงร้อน ๆ เป็นประจำสิคะ

### มะเขือเทศ

มะเขือเทศเป็นผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง รวมถึงมีไฟเบอร์สูงอีกด้วย การทานมะเขือเทศ ทำให้รู้สึกหิวเร็วกว่าปกติ ทำให้ลดความอยากอาหาร และเมื่อเราทานน้อยลง ก็จะไม่อ้วนยังไงละ

### กระเทียม

กระเทียมก็เป็นอีกอย่าง ที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญดีขึ้น กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล และไขมัน แล้วก็ยังมีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษด้วย

### มะเขือม่วง

มะเขือม่วงมีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง ดูดซับไขมัน และของเสียต่างๆ ในกระแสเลือด ปรับสมดุลต่างๆ ภายในร่างกายของเรา แก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอโรสเตอรอลสูงด้วย

### งา

งา มีแร่ธาตุต่างๆ มาก โดยเฉพาะแร่ธาตุ และพวกวิตามิน ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และสามารถช่วยลดน้ำหนักได้

## เห็ด

เห็ดเป็นพืชที่มีไฟเบอร์ หรือว่าเส้นใยสูง สามารถช่วยให้ระบบขับถ่ายดี สามารถช่วยล้างพิษในร่างกาย แล้วก็เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็ว และอยู่ท้อง ไม่ต้องทานอาหารมากก็อิ่มได้

## ส้ม

ส้มเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีรสชาติที่อร่อย ถูกปากคนไทย การกินส้มด้วยการเคี้ยวทั้งกากไปด้วย ทำให้ดีต่อระบบขับถ่าย เปลือกส้มนั้น ก็มีสรรพคุณ ในการย่อยไขมัน ถ้านำเปลือกส้มมาต้มชาดื่ม จะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้คะ

## พริก

มีสรรพคุณในการเผาผลาญไขมัน เพราะมีรสเผ็ดร้อน ขับเหงื่อ และทำให้น้ำหนักลดลงได้

## ถั่วแดง

เป็นอาหารอีกชนิด ที่เหมาะสำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนัก เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ลดการบวมหน้า กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล แก่ท้องผูก ช่วยล้างพิษในร่างกาย

## พริกหวาน

อุดมไปด้วยวิตามินบี และวิตามินซี ถ้ากินมากๆ จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.lady108.com/>