

"แบคทีเรีย" ลดพุงได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2557

**พุงเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ไม่ยอมมี สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย
ทดลองมาหลายวิธีอาจยังไม่เกิดผล**

พุง เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่ยอมมี สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ทดลองมาหลายวิธีอาจยังไม่เกิดผล
รับประทานอาหารเสริมก็กลัวผลข้างเคียงและไม่อยากเสียค่าใช้จ่ายในราคาสูง

วันนี้เรามีทางเลือกใหม่สำหรับคนที่ชอบรับประทานให้เลือกรับประทาน “แบคทีเรีย”
ที่ถูกต้องพร้อมสลายไขมัน ใหนาทองแบนราบ ได้อย่างมั่นใจ

“แบคทีเรีย” ไม่ใช่พิษร้ายต่อร่างกายเสมอไป
เราเปลี่ยนแบคทีเรียศัตรูที่เป็นพิษให้เป็นมิตรต่อร่างกายได้โดยการเลือก แบคทีเรียชนิดดีหรือโปรไบโอติก
ที่มีผลต่อการดูดซึมสารอาหาร
ซึ่งเป็นตัวควบคุมความอยากอาหารและมีแนวโน้มในการช่วยสลายการสะสมของไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง
โดยแบคทีเรียที่กล่าวมาข้างต้น สามารถหาได้จากอาหารที่รับประทานอยู่ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. ผักดอง อุดมด้วยโปรไบโอติก แต่ควรเลือกแบบที่ต้องในเกลือทะเลและน้ำ เพราะน้ำส้มสายชู
ทำให้ได้รับประโยชน์จากแบคทีเรียชนิดดีไม่เต็มที่
2. ถั่วแขก ถั่วฝักอูดมด้วยแบคทีเรียที่ทนต่อการย่อยด้วยเอนไซม์ ซึ่งเป็นโปรไบโอติกที่ช่วยเผาผลาญไขมัน
ถ้าคุณนำถั่วแขกไปลวก แล้วดองด้วยการแช่น้ำเย็นจัด ๆ ก็จะช่วยไหลลดน้ำหนักได้มากขึ้น
3. กระเทียมสด กระเทียมสดครึ่งต้นมีอินูลิน ซึ่งเป็นโปรไบโอติก ถึง 5 กรัม และยังมีโอลิโกฟรุคโตส
ช่วยรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอีก 5 กรัม
4. กระเทียม นอกจากจะช่วยเพิ่มจำนวน L Reuteri (แบคทีเรียที่ช่วยต้านโรค) แล้ว
กระเทียมสองกลีบยังช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนของ อี โคไล (แบคทีเรียชนิดไม่ดี) และทำให้ได้รับโปรไบโอติกอีก 1
กรัมด้วย
5. หน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่งแค่ 5-6 ต้น มีโปรไบโอติกถึง 6
กรัมแค่การต้มจะทำให้ผักชนิดนี้ช่วยลดไขมันได้น้อยลง จึงควรต้มโดยใช้ไฟอ่อนแค่สองนาที่
สีจะได้อร่อยสดเหมือนเดิมด้วย
6. แก่นตะวัน แค่ 20 กรัมมีอินูลิน ซึ่งเป็นโปรไบโอติกถึง 3.5 กรัม
และถ้านำไปบดผสมกับน้ำมันก็จะได้อินูลินที่บริสุทธิ์สูง ซึ่งดีต่อสุขภาพมากในแบบมันบด
7. กัลวี่ อุดมด้วยโอลิโกฟรุคโตสซึ่งเป็นโปรไบโอติก ถ้าอยากปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้
เพื่อลดอาการท้องอืดคุณควรกินกัลวี่วันละสองผล

8. แดงโม แดงโมแต่ละเสี้ยว (1/16) มีพรีไบโอติก 1 กรัม
ถ้าจะให้ได้รับไบโอติกในปริมาณที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ต้องกินแดงโมทั้งลูก
แต่อาหารที่อุดมด้วยพรีไบโอติกก็ไม่ได้มีแค่แดงโม

นี่จึงเป็นวิธีเบื้องต้นที่สลายไขมันบนหน้าท้องได้ โดยไม่ต้องจ่ายราคาสูงและสามารถหาซื้อได้สะดวก

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก <http://healthmeplease.com>

โดย ชนัดดา บุญครอง

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)