

## ผลไม้...ที่กินแล้วอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

การกินผลไม้นอกจากมีประโยชน์แล้วยังสามารถทำให้อ้วนได้อีกนะ....

การกินผลไม้ กินแล้วดี มีประโยชน์มากมาย แต่บางครั้งก็ต้องเลือกกิน และกินในปริมาณที่พอดี เพราะมีผลไม้บางชนิดที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจจะทำให้อ้วนได้



ผลไม้ที่กิน แล้วทำให้อ้วนมากที่สุด คือ **กล้วยไข่**

อันดับ 2 คือ **กล้วยน้ำว้า**

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**

แต่...ทุเรียนเป็นผลไม้ ที่ขึ้นชื่อว่ามีน้ำตาลสูงมาก ๆ ใครที่กินรับรองอ้วนแน่ ผลไม้ที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วนได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ และ แตงโม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่อยากอ้วนจนเกินไป ลองหาผลไม้ที่กินแล้วไม่อ้วนมากินกันได้.



ข้อมูลจาก : 