

## 5 กลิ่นอาหาร ที่จะช่วยให้คุณผอม!

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2556

### 1. กลิ่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์

ผลการศึกษาจากศูนย์วิจัยเคมีอาหารของเยอรมนีพบว่า เพียงสูดกลิ่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ก็สามารถทำให้เรารู้สึกอิ่มขึ้นมาได้ง่าย ๆ และยังได้ทำการทดลองใส่น้ำมันมะกอกสกัดลงในโยเกิร์ต และพบว่า คนที่รับประทานโยเกิร์ตที่ใส่น้ำมันสกัด จะมีอัตราบริโภคแคลอรีน้อยลง และมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ดีขึ้นกว่าคนที่กินโยเกิร์ตธรรมดา นอกจากนี้ น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ยังช่วยกระตุ้นสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้รู้สึกอิ่ม และยังอุดมไปด้วย MUFAs ไขมันดีที่ช่วยเผาผลาญไขมันบนหน้าท้องเราด้วย

### 2. กลิ่นกระเทียม

กลิ่นที่รุนแรงของอาหารจะทำให้เรากินอาหารได้น้อยลง ดังนั้นหากไม่ชอบรับประทานเยอะเกินไป ก็ลองสั่งเมนูที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศกลิ่นแรงอย่าง พริก กระเทียม หอม พริกไทย หรือจะใส่เครื่องเทศเหล่านี้ลงในอาหารที่กำลังจะทานสักเล็กน้อยก็ได้

### 3. กลิ่นแอปเปิลเขียว และกลิ่นกล้วย

ผลการศึกษาจากองค์การการบำบัดด้วยกลิ่นและรสชาติพบว่า คนอ้วนที่ดมกลิ่นแอปเปิลเขียว และกล้วยในขณะที่หิวจัด จะลดน้ำหนักได้มากขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะกลิ่นหอมในระดับพอดี ๆ ของผลไม้ทั้ง 2 ชนิดนี้ ที่ทำให้ร่างกายควบคุมความอยากอาหารได้ดีกว่าปกติ ซึ่งนอกจากกล้วยและแอปเปิลเขียวแล้ว กลิ่นวานิลลาและกลิ่นเปปเปอร์มินต์ก็ไซ่ทดแทนได้เหมือนกัน

### 4. กลิ่นยี่หრა

ชาวอิตาลีใช้ยี่หราล้างปากระหว่างมื้ออาหารเพื่อไม่ให้ทานอาหารมากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ West Coast Institute of Aromatherapy ที่บอกว่า ยี่หรมีสรรพคุณยับยั้งความอยากอาหาร และทำให้เรากินอาหารได้น้อยลง

### 5. กลิ่นเกรปฟรุต หรือผลไม้จำพวกส้ม

ผลไม้ตระกูลส้มเป็นผลไม้ที่คนโตเอตมักจะทำทานเพื่อให้น้ำหนักลด เพราะมีไลโคปีน วิตามินซี และไซตรัสสูง แต่แค่กลิ่นของมันก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้แล้ว โดยผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยโอกาซา ประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการทดลองกับหนูและพบว่า หนูที่สูดกลิ่นน้ำมันเกรปฟรุต 15 นาที จะช่วยลดความอยากอาหารและทำให้น้ำหนักลดลงด้วย ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่า กลิ่นของผลไม้จำพวกส้ม น่าจะมีผลต่อเอ็นไซม์ในตับเรานั้นเอง

ที่มา [ที่นี่.คอม](#)