

อาหาร 7 อย่างที่กินแล้วกระปรี้กระเปร่าสุด ๆ

นำเสนอด้วย : 2 ก.ค. 2556

1. นำมานา

บีบมะนาวลงในแก้วน้ำเปล่าเย็น ๆ สักเล็กน้อยก็สามารถช่วยปลุกร่างกายจากความง่วงนอนได้อยู่่หมัด เพราะเมื่อมะนาวรวมตัวกับน้ำจะกล้ายางเป็นครื่องดื่มพลังงานธรรมชาติที่อุดมไปด้วยอิเล็กโทรไลท์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างพลังงานให้ร่างกาย โดยผลการศึกษายังพบอีกด้วยว่า ผู้หญิงที่กินน้ำมันอย่างรูสิกเห็นอย่างยิ่งกว่าปกติโดยจะ

2. ผลไม้สด

ในผลไม้สดจะอุดมไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ไม่ยาก นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผลไม้ ยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เราสดชื่นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นลองเพิ่มพลังงานให้ร่างกายในมื้อเช้าของวันด้วยสมูทตี้บลูเบอร์รี่กับสตรอว์เบอร์รี่ (บลูเบอร์รี่ช่วยบำรุงสายตา ส్వារสตรอว์เบอร์รี่มีวิตามินซีสูง ช่วยเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน) และโยเกิร์ต ซึ่งมีแมกนีเซียมสูง ช่วยให้ร่างกายนำพลังงานมาใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือครัวที่ไม่นิยมดื่มสมูทตี้ ผลไม้อย่างสับปะรด ก็อุดมไปด้วยไฮโอดีนที่จะช่วยควบคุมการใช้พลังงานของร่างกาย หรือจะเลือกรับประทานกลวยและแอปเปิลเพื่อเรียกพลังงานให้ร่างกายก็ได้เช่นกันจ้า

3. ถั่ว

มะม่วงหิมพานต์, อัลมอนด์ และເຊෙලන්ත ລ້ວນອຸດມໄປດ້ວຍແມກນີ້ເຊື່ອມ
ຊື່ງມີຄຸນສມບັດີເປົ້າຍໍ່ນ້ຳຕາລໃຫ້ເປັນພລັງງານ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍດີ່ງພລັງງານທີ່ໄດ້ໃບໃຫ້ອ່າງສະດວກ
ແດນມູ່ງໝີໄຟເບົວຮູ້ຈຳກົດໆດັບ້ນ້ຳຕາລໃນເລືອດໃຫ້ຄົງທີ່ ແລະມີໂປ່ງຕິດີນີ້ຊູ້ຈຳຍັ້ງຮ່າງກາຍໄມ່ໄຫ້ທົວບ່ອຍດ້ວຍຄະ
ຮອຍງານນີ້ແລ້ວຄົງຕອງຮັບທ່າດ້ວອນແຫ່ງຕິດກະເປົ່າ ອົງໂຕະທຳການໄວ້ບາງແລວລະ ເວລາຮູ້ສຶກເໜື່ອຍໍ່
ຂຶ້ນມາຈະໄດ້ຫີບມາເພີມພລັງກັນໄດ້ເພີ້ນ ຖ.

4. ดาร์กช็อกโกแลต

นอกจากผลไม้สดแล้ว ของหวานหลังอาหารเที่ยงที่ดีต่อสุขภาพอีกอย่าง
ที่จะช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้ก็คือ ดาร์กช็อกโกแลต เพราะในดาร์กช็อกโกแลตมีสารกระตุ้นอย่าง ทีโอบรมีน
(theobromine) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้าย ๆ คาเฟอีน จึงทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา แणมารมณ์ดีขึ้นได้ดวยนะ

5. ขนมปังโฮลเกรน

ร่างกายต้องการพลังงานจากการปो๊อี้เดรตถึง 60% เพื่อให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันได้
และในขนมปังโฮลเกรนก็มีทั้งสารปो๊อี้เดรตชนิดตี่ วิตามิน รวมถึงแรธาตุต่าง ๆ อีกมากมาย
การรับประทานโฮลเกรนจึงช่วยรักษาภาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้แปรปรวน ทำให้ลดความอิ่มอาหารในเม็ดต่อ ๆ
ไปได้มากกว่าครึ่ง เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากหิวตอนบ่ายมาแล้ว ก็ควรเลือกโฮลเกรนเป็นเม็ดแรกของวัน
 เพราะครัวโน๊ปอ๊อี้เดรตจากโฮลเกรนจะช่วยให้อิ่มอยู่ท้อง และพกแครกเกอร์โฮลเกรนเป็นของว่างบ่าย
 ก็จะทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าสดชื่นไปได้ทั้งวันค่ะ

6. กระวน

ถือเป็นเครื่องเทศที่มีสรรพคุณมากmany ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
และยังช่วยให้เลือดลมเดินได้สะดวก ด้วยความสามารถในการขยายหลอดเลือดให้มีขนาดใหญ่ขึ้น
รวมถึงสรรพคุณในการขับลมไพรพิษอีกสารพัด คงจะดีไม่น้อย
หากในอาหารเม็ดต่อไปจะมีกระวนเป็นส่วนประกอบบาง ร่างกายจะได้มีพลังงานเพื่อไปทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นนะคะ

7. หน่อไม้ฝรั่ง

ในหน่อไม้ฝรั่งมีวิตามินบีสูง
ซึ่งคุณสมบัติของวิตามินบีคือช่วยเร่งให้ร่างกายเปลี่ยนคาร์บอ๊อี้เดรตเป็นกลูโคส
เพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานที่ได้ไปใช้ทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น
ทั้งยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยคงระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อีกด้วย
มีออกลางวันครั้งต่อไปลองสั่งเมนูหน่อไม้ฝรั่งผัดนำมันหอยมาทานสิคะ
ร่างกายจะได้รับประโยชน์ลุยงานได้ตลอดทั้งบ่าย

ขอบคุณที่มาจากการ [กรุงไทย.คอม](#)