

## สมุนไพรไทยลดความอ้วน ลดไขมัน ตัวช่วยเพื่อหุ่นสวยเป๊ะ

☛ นำเสนอเมื่อ 11 ก.ย. 2557

**สมุนไพรลดความอ้วน ลดไขมันให้หุ่นสวยเป๊ะด้วยสมุนไพรใกล้ตัว 12 ชนิดที่คุณประโยชน์เพียบ ใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ละก็ไม่ควรพลาดเลย**

คงไม่มีใครปฏิเสธหรือว่าการมีรูปร่างที่ดีและแข็งแรงคือสิ่งที่ทุกคนใฝ่ฝัน ทำให้หลายคนพยายามอย่างหนักในการลดน้ำหนักโดยใช้วิธีการต่าง ๆ อย่างเช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร หรือแม้แต่การกินอาหารเสริมเพื่อช่วยในการลดน้ำหนัก แต่อาหารเสริมก็เชื่อว่าปลอดภัยเสมอไป ถ้าเจออาหารเสริมดี ๆ ก็ดีไป แต่ถ้าเจออาหารเสริมที่มีส่วนผสมของสารเคมีที่ไม่ดีต่อร่างกายละก็ แทนที่จะลดความอ้วนได้สมตั้งใจก็กลับจะต้องมาเจอกับโรคแทรกซ้อนหรือผลกระทบต่าง ๆ นานาอีกมากมาย เสียเวลา เสียสุขภาพอีก

ทั้ง ๆ

ที่จริงแล้วพวกบรรดาอาหารเสริมทั้งหลายนั้นก็มีส่วนผสมมาจากสมุนไพรใกล้ตัวที่เราสามารถกินมันได้สด ๆ โดยที่ไม่ต้องไปพึ่งสารสกัดที่อยู่ในยาเหล่านั้นเลยแถมแถมยังปลอดภัยกว่าด้วย แต่ว่ามีสมุนไพรอะไรบ้างที่ช่วยลดความอ้วนได้ วันนี้กระปุกดอทคอมเลยนำเอาข้อมูลของสมุนไพรที่สามารถช่วยในการลดความอ้วนและไขมันมาฝาก ไปดูกันดีกว่าว่าสมุนไพรชนิดไหนบางที่กินแล้วหุ่นสวยเป๊ะ แถมดีต่อสุขภาพอีกด้วย



### 1. มะนาว

ถ้าพูดถึงสมุนไพรที่รสชาติเปรี้ยวจัดจ้านที่สามารถลดน้ำหนักได้ ก็คงต้องนึกถึงมะนาวอย่างแน่นอน เพราะตอนนี้มะนาวกลายเป็นพืชสมุนไพรยอดนิยมที่นำมาใช้ในการลดน้ำหนัก แล้มนสูตรในการลดน้ำหนักด้วยน้ำมะนาวก็ยังมีหลากหลาย

เหตุผลที่น้ำมะนาวสามารถลดความอ้วนอย่างได้ผลก็เป็นเพราะมะนาวมีกรดต่าง ๆ

ซึ่งช่วยในการสลายไขมัน นอกจากนี้มะนาวยังมีวิตามินซีสูง เมื่อได้รับเขาไปในปริมาณที่พอเหมาะก็จะทำให้ไขมันในร่างกายลดลง ระดับไตรกลีเซอไรด์ก็จะเป็นปกติ ไขมันเลวจะลดลงและช่วยให้ไขมันดีเพิ่มขึ้น แยมมะนาวยังมีไฟเบอร์สูง ทำให้รู้สึกอิ่มและลดความอยากอาหารได้ ใครที่กำลังอยากจะลดความอ้วนแล้วชอบรสเปรี้ยวละก็ มะนาวนี้ละไม่ควรพลาด

---



## 2 . เม็ดแมงลัก

แม้ว่าเม็ดแมงลักจะไม่ได้มีสารอาหารที่ช่วยในการลดความอ้วนโดยตรง แต่เม็ดแมงลักก็สามารถช่วยในการควบคุมอาหารได้ เพราะเม็ดแมงลักเป็นพืชที่ไม่ก่อให้เกิดพลังงาน แถมยังสามารถพองตัวได้ถึง 45 เท่า หากนำมารับประทานก่อนอาหารก็จะช่วยให้รู้สึกอิ่มท้อง และช่วยให้ทานอาหารได้น้อยลง

นอกจากนี้เม็ดแมงลักยังสามารถรับประทานได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ปลอดภัยต่อหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรอีกด้วย แต่ถ้าใครที่ไม่ชอบกินเม็ดแมงลักจืด ๆ ละก็ ก็ลองนำไปกับผสมเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้ตามใจชอบ แต่ก็ต้องนำไปแช่น้ำให้พองจนเต็มทีก่อนดวยละ ไม่งั้นอาจทำให้ท้องอืดและท้องผูกแทน

---



## 3. ลูกสำรอง

ลูกสำรอง หรือที่มีอีกชื่อหนึ่งว่า "พุททะลาย" ซึ่งก็มีสรรพคุณในการลดความอ้วนได้เหมือนชื่อเลยล่ะ เพราะลูกสำรองเมื่อนำไปแช่น้ำก็จะเกิดการพองตัวและเมื่อรับประทานเข้าไปก็จะทำให้อิ่มและทานอาหารได้น้อยลง นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดไขมันในเลือดออกจากร่างกาย ไขมันที่อยู่ในลำไส้ ด้วยการดูดซับไขมันเอาไว้แล้วขับออกมาในรูปแบบของการขับถ่าย

แต่ก็มีข้อมูลทางเภสัชวิทยาพูดถึงการกินลูกสำรองติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ก็อาจจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดลดลงได้ ดังนั้นถ้าคิดจะใช้ลูกสำรองในการช่วยลดน้ำหนักละก็ควรจะรับประทานให้พอเหมาะนะจะ



#### 4. กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดงที่เรานำมาทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบ เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ดีทีเดียว โดยเฉพาะกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลือที่ติดอยู่กับผล สามารถใช้เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด โดยได้มีการศึกษาวิจัยและทดลองกับกระต่ายที่มีไขมันสูงแล้วพบว่าระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และระดับไขมันเลว (LDL) ลดลง และมีปริมาณของไขมันชนิดดี (HDL) เพิ่มมากขึ้น แล้วยังช่วยบรรเทาความรุนแรงของการอุดตันหลอดเลือดแดงใหญ่จากหัวใจได้อีกด้วย

ขณะที่ในประเทศไทยยังมีมีการนำกระเจี๊ยบแดงทั้งต้นมาต้มกินเป็นยาลดน้ำหนัก เนื่องจากเป็นยาระบายและยังช่วยฆ่าเชื้อในลำไส้ได้อีกด้วย แต่เราไม่จำเป็นต้องไปหาต้นกระเจี๊ยบมาต้มกินก็ได้เนอะ ถ้าอยากลดน้ำหนักด้วยกระเจี๊ยบจริง ๆ ละก็ ก็ลองหาน้ำกระเจี๊ยบที่ไม่ผสมน้ำตาลมาดื่มก็จะช่วยได้เหมือนกันนะ



## 5. ดอกคำฝอย

ดอกคำฝอย เป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่ดีต่อการลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยขับเหงื่อ ซึ่งเหมาะมากหากจะนำมาชงดื่มก่อนนอน เพราะเป็นยาระบายอ่อน ๆ สามารถช่วยในการขับถ่าย ลดหน้าท้อง และช่วยลดน้ำหนัก ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถหาซื้อดอกคำฝอยสำเร็จรูปมาชงดื่มได้ง่าย

แต่ถ้าใครชอบความสดใหม่มากกว่าก็สามารถหาซื้อดอกคำฝอยที่มีสีแดงจัดมาต้มในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำ ถ้าหากอยากได้รสชาติหวานก็สามารถเติมน้ำตาลได้ตามชอบ แต่หากจะดื่มเพื่อลดความอ้วนละก็ ควรจะเปลี่ยนมาใส่หญ้าหวานแทนเพื่อให้ได้รสชาติหวาน แถมยังได้ลดความอ้วนแบบสองต่อเลย



## 6. กะเพรา

กะเพราเป็นพืชสมุนไพรที่เราานิยมนำมาทำอาหารกันอย่างแพร่หลาย แถมยังเป็นอาหารยอดนิยมอีกด้วย ซึ่งสรรพคุณของกะเพรา ที่เรารู้กันดีอยู่แล้วนั่นก็คือมีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้อุจจาระแข็ง แน่นท้อง และแก้ปวดท้องอุจจาระได้ แต่สรรพคุณเด็ดของกะเพราอีกประการที่เราไม่ค่อยจะทราบกันนั่นก็คือ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล

เคยสงสัยบ้างไหมล่ะ ทำไมอาหารตามสั่งต้องมีเมนูผัดกะเพราเนื้อ กะเพราไก่ กะเพราหมู นั่นก็เพราะนอกจากใบกะเพราจะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้แล้ว

ยังมีฤทธิ์ขับไขมันและน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย  
อีกทั้งกะเพราจะช่วยขับน้ำดีในตับออกมาให้ช่วยย่อยไขมันได้ดีขึ้นด้วยนะ ดังนั้นถ้าหากอยากลดความอ้วนล่ะก็  
ใบกะเพราก็เป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งเลยนะคะ



## 7. กระเทียม

กระเทียม สมุนไพรที่คนไทยมักนิยมนำมาทำเป็นอาหารมากที่สุด  
เพราะไม่ว่าจะเป็นอาหารจานไหนก็ต้องมีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ แต่ต้องเป็นกระเทียมสดเท่านั้นคะ  
ส่วนกระเทียมที่ผ่านการนำไปปรุงในอาหารแล้วไม่สามารถช่วยลดความอ้วนได้นะ

ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะในกระเทียมนั้นมีสารอัลลิซินซึ่งมีคุณสมบัติในการลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด  
ช่วยลดน้ำตาลกลูโคสในเลือด, ช่วยเสริมประสิทธิภาพของยาฆ่าเชื้อรา, ช่วยลดการอักเสบ,  
มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ยับยั้งเนื้องอกและเซลล์มะเร็งบางชนิด  
ซึ่งมีการทดลองพบว่าถ้าหารับประทานกระเทียมวันละ 10 กลีบ จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลนั้นลดลง 14%  
ไขมันไม่ดีอย่าง LDL ลดลง 17% และไขมันดีอย่าง HDL เพิ่มขึ้นสูงถึง 41% เลยทีเดียว  
แต่สารอัลลิซินนั้นจะถูกทำลายเมื่อไปสัมผัสกับน้ำมันและความร้อน ดังนั้นจึงควรที่จะรับประทานกระเทียมสด ๆ  
อย่างน้อยวันละ 3-5 กลีบเล็กก่อนอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

แต่ถ้าอยากเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยล่ะก็ให้รับประทานพร้อมอาหารหรือหลังอาหารก็จะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้มากขึ้นได้  
แต่ก็อย่าลืมเรื่องกลิ่นปากและกลิ่นตัวด้วยนะ เพราะกระเทียมนั้นกลิ่นแรงมาก  
ถ้าหากต้องไปพบใครหลังจากทานกระเทียมก็ควรหลีกเลี่ยงการทาน หรือไม่ก็แปรงฟันก่อนจะดีที่สุด



## 8. พริก

ใครจะไปเชื่อว่าพริกจะมีความสามารถช่วยลดความอ้วนได้ แต่นั่นก็เป็นเพราะว่าพริกมีวิตามินซีสูง ซึ่งเจ้าวิตามินซีนี้จะจะไปช่วยขยายเส้นเลือดในลำไส้และกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยในระบบขับถ่ายอีกด้วย นอกจากนี้วิตามินแล้วในพริกยังมีสารแคปไซซิน (Capsaicin), โอลีโอเรซิน (Oleoresin) และกรดแอสคอร์บิก ซึ่งกรดแอสคอร์บิกนี้จะมีบทบาทสำคัญในการลดความอ้วน เพราะมันจะไปช่วยให้ไขมันถูกเผาผลาญกลายเป็นพลังงานได้ดี ถ้าหากใครที่เป็นคนที่ร่างกายมีการเผาผลาญต่ำ การกินพริกเข้าไปบ่อย ๆ ก็จะช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้พริกจะช่วยลดความอ้วนได้ แต่ก็ต้องรับประทานเป็นจำนวนมากถึงจะได้รับสารอาหารที่อยู่ในพริกเพียงพอ ดังนั้นถ้าหากต้องการใช้พริกช่วยในการลดความอ้วนละก็ แนะนำให้รับประทานพริกในรูปแบบของสารสกัดจะดีกว่าทานแบบสด ๆ เป็นก่ำ ๆ ที่อาจทำให้ท้องอืด ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะได้อีกต่างหาก



## 9. หญ้าหวาน

หญ้าหวานถือเป็นสมุนไพรที่นอกจากจะให้ความหวานได้เหมือนน้ำตาลแล้วยังช่วยให้สามารถลดความอ้วนได้ด้วย เพราะหญ้าหวานเป็นพืชที่ไม่ให้พลังงานและแคลอรีต่ำมาก สามารถนำไปผสมกับเครื่องดื่มหรือนำไปปรุงรสชาดอาหารแทนน้ำตาลก็ได้ทั้งนั้น แดมความหวานที่ได้จากหญ้าหวานยังมากกว่าน้ำตาลถึง 200-300 เท่าของซูโครส และหากรับประทานเป็นประจำก็ยังไม่ผลข้างเคียงใด ๆ ให้ต้องวุ่นวายใจ เพราะฉะนั้น ใครที่ชอบกินหวาน แต่ก็ไม่อยากอ้วนละก็ หญ้าหวานนี่แหละตัวช่วยที่ดีที่สุดเลย



## 10. ขมิ้นชัน

ขมิ้นมีสารพฤกษเคมีที่เรียกว่าเคอร์คูมิน ซึ่งสารชนิดนี้จะไปช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ไขมัน ทำให้สามารถช่วยลดไขมันได้ โดยขมิ้นชันสามารถรับประทานได้ทั้งสดและนำไปปรุงกับอาหาร ถ้าหากนำไปปรุงกับอาหารจำพวกทอดก็จะช่วยย่อยไขมันในอาหารได้อีกด้วย และที่สำคัญไม่ควรให้ขมิ้นอยู่ในความร้อนมากกว่า 65 องศาเพราะอาจจะทำให้เกิดสารสเตอรอยด์ในขมิ้นได้



## 11. ส้มแขก

ในผลส้มแขกมีสาร HAC หรือสารไฮดรอกซีซิติริกแอซิด อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสารที่ว่านี้เป็นสารมีคุณสมบัติที่ดีในการเข้าไปสกัดและยับยั้งการสะสมของไขมันส่วนเกินในร่างกาย และยังช่วยทำให้ทานอาหารได้น้อยลง หนาท้องยุบ รูปร่างเพรียวขึ้น โดยคุณส่วนใหญ่ก็มักจะรับประทานในรูปแบบของสารสกัดเสียมากกว่าและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ส้มแขกในการลดความอ้วนนั้นก็ควรเลือกขนาดปริมาณ 300-600 มก. และรับประทานตามที่ฉลากระบุเท่านั้นเพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียง อย่างไรก็ตาม

เราก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน ลดพวกของทอดของมัน และออกกำลังกายมาก ๆ เพื่อที่การลดน้ำหนักจะได้ มีประสิทธิภาพและไม่กลับมาอ้วนให้หนักใจอีกยังไงละ

---



12. บุก

บุกเป็นพืชที่คนกำลังลดความอ้วนนิยมนำมารับประทาน เพราะบุกมีสารกลูโคแมนแนน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วย กลูโคส แมนโนส ฟรุคโทส มีลักษณะขุ่น ๆ เหนียว ๆ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้อิ่มเร็ว เพราะความเหนียวหืดของกลูโคแมนแนนจะชะลอการดูดซึมของกลูโคสจากทางเดินอาหารไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย จึงทำให้การบริโภคอาหารอื่น ๆ น้อยลงไปด้วย  
แถมยังมีกากใยสูงทำให้ดีต่อลำไส้และการขับถ่ายอีกด้วย  
นอกจากนี้บุกยังสามารถนำไปทำอาหารได้หลากหลายแถมยังไม่มีผลเสียต่อร่างกายเลยอีกด้วย  
ใครที่อยากลดความอ้วนลองนำบุกมาทำเป็นอาหารแทนเนื้อสัตว์ก็ช่วยได้

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)