

ชวนคุณสวยทันใจ.....ใน 7 ข้อ

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

7 เทคนิคต่อจากนี้ การันตีว่าสาว ๆทั้งหลายต้องกลับกลายเป็นสาวสวยสุขภาพดีขึ้นทันตาเห็น ลองได้อ่านวิธีปฏิบัติต่อไปนี้จะง่ายแสนง่าย รับรองว่าคุณจะกลายเป็นสาวคนใหม่ในออฟฟิศที่อาจทำให้คนใกล้ตัวคุณตกตะลึงไปเลยก็ได้ ไม่เชื่อ! ลองเริ่มต้นทำดูเลยไหมคะ

1. กินเพื่อให้สวย

แน่นอนว่าสาว ๆ ที่อยากหุ่นดี คงเลือกที่จะงดอาหารหรือกินน้อยลง แต่คุณรู้หรือเปล่าว่าผู้หญิงเราจะต้องป้อนพลังงานให้กับกระบวนการเมตาบอลิซึม 300 แคลอรีในทุกๆ 3 ชั่วโมง ถ้าหากคุณยังขืนงดอาหารบ่อยๆ อาจทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึม ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ไขมันถูกเผาผลาญได้ไม่หมดเกิดเป็นไขมันสะสม ยึดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้นะคะ

 **Tip :** อาหารที่กินให้ได้บ่อยๆ และทุกวัน แอปเปิ้ล น้ำผักหรือผลไม้แห้ง

2. วิตามิน B2 ช่วยลดหุ่น

มีส่วนช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ให้เปลี่ยนไปเป็นพลังงานที่ใช้ในการทำงานของกล้ามเนื้อ อคะ

 **Tip :** แหล่งวิตามิน B2 ที่ดีคือ นมมีมันเนย 1% นมขาดมันเนย นมโลว์แฟต โยเกิร์ตแบบไร้มัน และขนมปัง

3. กินกระดุกสร้างแคลเซียม

การได้รับแคลเซียมและโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอยู่แล้ว สำหรับผู้หญิง และยังถ้าอยู่ในวัยหมดประจำเดือนด้วยแล้ว จะยิ่งสำคัญมาก เนื่องจากมีระดับเอสโตรเจน ซึ่งนมเตาหุ และน้ำสมคั้นเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดี

 **Tip :** ไม่ควรกินพร้อมกับไฟเบอร์เพราะจะทำให้แคลเซียมไปจับกับแร่ธาตุตัวอื่นๆ ในลำไส้

กลายเป็นตัวขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายตัวอื่นๆ ได้ค่ะ

✖ 4. ต้องสีเขียวเท่านั้น!

สาวๆ ทราบหรือเปล่าคะว่า ผู้หญิงอย่างเราควรจะได้รับโฟเลตวันละ 400 ไมโครกรัม! และแหล่งที่จะหาโฟเลตได้เจือจางๆ ก็คือผักสีเขียวๆ นี่เองคะ อย่างบร็อกโคลีและผักกาดหอมสีเขียวเข้มๆ กินให้มากขึ้นจะดีต่อสุขภาพคะ

✖ Tip :วิธีป้องกันการสูญเสียโฟเลตคือ จะต้องกินผักและผลไม้สดๆ เท่านั้น

✖ 5. ถั่วเหลือง

สาวๆ ที่เป็นแฟนประจำนมถั่วเหลืองอยู่แล้วก็ยินดีด้วยคะ เพราะนอกจากคุณจะได้รับโปรตีนและไฟเบอร์ที่สูงแล้ว ในถั่วเหลืองยังมีสารสำคัญที่ชื่อ Phytoestrogens ซึ่งช่วยในการลดปริมาณของไขมันเลว (LDL) และเพิ่มปริมาณของไขมันดี (HDL) ให้กับร่างกายอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วยคะ

✖ 6. กินเหล็ก เพิ่มเลือด

เหล็กในที่นี้คือธาตุเหล็กคะ ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะกระบวนการสร้างฮีโมโกลบินในเซลล์เม็ดเลือดแดง สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณมีธาตุเหล็กในปริมาณที่น้อยเกินไปคือ เหนื่อยง่ายและมีความอดทนต่ำคะ

✖ Tip :แหล่งธาตุเหล็กที่ดีคือ เนื้อแดงไม่มีมัน และเนื้อไก่-เป็ดดำ

✖ 7. Fat Free ไม่ใช่ Calorie Free

เวลาสาวๆ เจอผลิตภัณฑ์ที่บอกว่า "Fat Free" ชอบคิดว่าคุณกินได้ไม่อ้วนใช่ไหมคะ ขอบอกว่าไม่ใช่เลยคะ เพราะแค่ "Fat Free" ไม่ใช่ "Calorie Free" เสียหน่อย อีกทั้งพวก "Fat Free" เหล่านี้ยังมีสารอาหารที่ต่ำและมีวิตามินอยู่น้อย โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในไขมันอย่างวิตามิน E ที่เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดริ้วรอยคะ

ข้อมูลจาก woman plus