

แคลอรี...ในผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

ผู้ที่ต้องการรักษารูปร่างทรงตัวให้ดี ขอแนะนำให้ทานผลไม้ ค่ะ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่สำคัญเราไม่ต้องกังวลกับปริมาณแคลอรีที่ได้รับเข้าไปจากผลไม้ อย่าง เช่น

- ☒ 1. แอปเปิ้ล 1 ผลขนาดกลาง น้ำหนักประมาณ 65 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี

ในแอปเปิ้ลเรายังได้รับวิตามินซี ซึ่งวิตามินซีเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายให้สร้างคอลลาเจน

และอีลาสติน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของผิวหนังเรานั้นเอง
ช่วยในการยืดหยุ่นและกระชับตัวของผิวและยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย เห็นไหมล่ะ ว่าทานผลไม้แล้วไม่อ้วน
แถมยังช่วยบำรุงผิวอีกด้วย

- ☒ 2. แคนตาลูป 1 ชิ้น น้ำหนักประมาณ 250 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี

ผลไม้สีส้ม หน้าตาน่ารับประทานชิ้นนี้ มีประโยชน์อย่างไร?

แคนตาลูปมีวิตามินเอสูง ซึ่งอยู่ในรูปของเบต้าแคโรทีน
ทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระให้แกร่างกายบำรุงผิวพรรณให้ดูสดใส

- ☒ 3. องุ่น 12 ผล น้ำหนักประมาณ 75 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี

ในองุ่นจะมีสารโพลีฟีนอล ช่วยร่างกายในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดหัวใจ
ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด คนจีนใช้รักษาโรคไขหวัดใหญ่ ท้องผูก ขออีกเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ

- ☒ 4. กัลยหอม 1/2 ผล น้ำหนักประมาณ 30 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี

เรื่องของกล้วย นั้นมีประโยชน์มากค่ะ คนที่กำลังเครียดลองทานกล้วยสักครึ่งผล จะช่วยให้คลายเครียดได้ค่ะ เพราะในกล้วยมีสารเซโรโทนิน ช่วยให้อารมณ์ดีและยังเพิ่มพลังแรงของร่างกาย ชาวตะวันตกเชื่อกันว่า กล้วยนั้นเป็นผลไม้คลายเครียดชั้นดี ทั้งยังได้วิตามินบี 6 อีกด้วย

 5. สับปะรด 1 ชัน น้ำหนักประมาณ 85 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี

เหียงๆ หลังจากรับประทานอาหารกลางวันแล้ว เสริมด้วยสับปะรดสักหนึ่งชิ้น เลือกสับปะรดที่อมเปรี้ยวเล็กน้อย เพราะว่ามันต้องกังวลกับระดับน้ำตาลและยังได้วิตามินซีเพิ่ม

สับปะรดเป็นแหล่งของแมกนีเซียม ปกป้องเซลล์ร่างกายจากอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับความดันเลือดและป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ แมกนีเซียมจะทำงานคู่กับวิตามินดี ช่วยป้องกันการสูญเสียของเนื้อกระดูก.

ที่มา : bodyshape