

ซูปร้อนๆ ...ช่วยลดน้ำหนักได้นะ

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2552

ซูปร้อนๆ ช่วยลดน้ำหนักได้นะ

ลองเริ่มต้นมื้ออาหารด้วยซูปใสร้อนๆ สักถ้วย
จะช่วยสกัดกั้นปริมาณการกินอาหารมีอนันท์ลดลงจากเดิมได้



จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐเพนซิลเวเนียบอกว่า **ผู้หญิงที่ทานซูปร้อนๆ ก่อนอาหารจานหลักอาหารกลางวันจะกินอาหารลดลงถึง 100 แคลอรี**
เมื่อเทียบกับอาหารจานหลักปกติ นั่นก็คือ **อาหารที่มีปริมาณน้ำมากๆ จะทำให้กินได้น้อยลง**
บางคนอาจใช้วิธีดื่มน้ำเยอะๆ
แทนก็ได้แต่จะได้ผลไม่เท่ากับทานซูปเพราะมีทั้งน้ำและเนื้อผสมกัน (ตามประสาคนชอบกิน)