

อยากลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น อย่าพลาดผัก-ผลไม้เหล่านี้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 26 มี.ค. 2556

กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลี เป็นผักใบเขียวที่มีโปรตีนเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์และเต้าหู้ แถมยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามินซี โฟเลต และแมงกานีส ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารได้เร็วขึ้น และลดความอยากของหวานได้อีกด้วย

อะโวคาโด

ในอะโวคาโดมีทั้งไฟเบอร์ โพแทสเซียม วิตามินอี และกรดโฟลิก ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย จากผลการศึกษาของ CDC พบว่า คนที่รับประทานอะโวคาโดเป็นประจำ จะลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ลดการรับประทานน้ำตาล นอกจากนี้ คนที่รับประทานอะโวคาโดบ่อย ๆ ยังจะมีน้ำหนักและรอบเอวที่น้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยรับประทานอีกด้วย แต่หากคุณเป็นอีกคนที่รับไม่ได้กับรสชาติจัด ๆ ของอะโวคาโดละก็ แนะนำให้คุณนำไปปั่นเป็นสมูทตี้แทนการรับประทานสด ๆ ไม่แน่ว่าคุณอาจจะติดใจกับรสชาติก็ได้

เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันเมล็ดเล็ก ๆ นี้ละค่ะ มีประโยชน์อย่างมากมาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม และสังกะสี นอกจากนี้ ในเมล็ดทานตะวันยังมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ และยิ่งช่วยลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้อีกด้วย รู้อย่างนี้แล้ว พวกเมล็ดทานตะวันอบแห้งติดโต๊ะทำงานไว้สิคะ เอาไว้ทานเป็นของว่าง ที่นอกจากจะได้ความอร่อยและเพลิดเพลินแล้ว ยังจะช่วยควบคุมความอยากอาหาร ไม่ให้คุณทานมากเกินไปอีกด้วย

พริกหยวก

ผลการวิจัยชี้ว่า คนที่รับวิตามินซีไม่เพียงพอต่อร่างกาย จะมีโอกาสอ้วนมากกว่าคนที่รับประทานวิตามินซีเป็นประจำ ซึ่งพริกหยวกเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีวิตามินซีอยู่มาก และช่วยให้ร่างกายดูดซับธาตุเหล็กได้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าอยากลดน้ำหนักได้เร็ว ๆ ก็รับประทานพริกหยวกให้มากขึ้นสิคะ คุณอาจจะใส่พริกหยวกลงไปในผัดผัก สลัด หรือยำต่าง ๆ ก็ได้

มะนาว

นอกจากจะใช้ปรุงรสเปรี้ยวให้อาหารแล้ว มะนาวยังเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ทำให้เราสามารถลดน้ำหนักได้เร็วขึ้นอีกด้วย แล้วยังสามารถใช้มะนาวเป็นส่วนประกอบในอาหารได้หลากหลาย เช่น ใส่ในเครื่องดื่มได้ทุกประเภท เพิ่มรสชาติให้อาหารจานต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักแล้ว กรดซิตริกในมะนาวยังสามารถช่วยลดอาการไอ และรักษาอาการเจ็บคอได้อีกด้วย มีประโยชน์สุดขีดขนาดนี้ ก็อย่าลืมรับประทานกันเยอะ ๆ นะ

ที่มา [กระปุกดอทคอม](#)