

5 กลิ่นอาหาร ที่จะช่วยให้คุณผอม!

🕒 นำเสนอเมื่อ 4 พ.ค. 2556

1. กลิ่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์

ผลการศึกษาจากศูนย์วิจัยเคมีอาหารของเยอรมนีพบว่า เพียงสูดกลิ่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ก็สามารถทำให้เรารู้สึกอิ่มขึ้นมาได้ง่าย ๆ และยังได้ทำการทดลองใส่น้ำมันมะกอกสกัดลงในโยเกิร์ต และพบว่าคนที่รับประทานโยเกิร์ตที่ใส่น้ำมันสกัด จะมีอัตราบริโภคแคลอรีน้อยลง และมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ดีขึ้นกว่าคนที่กินโยเกิร์ตธรรมดา นอกจากนี้กลิ่นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ยังช่วยกระตุ้นสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้รู้สึกอิ่ม และยังอุดมไปด้วย MUFAs ไขมันดีที่ช่วยเผาผลาญไขมันบนหน้าท้องเราด้วย

2. กลิ่นกระเทียม

กลิ่นที่รุนแรงของอาหารจะทำให้เรากินอาหารได้น้อยลง ดังนั้นหากไม่ยากับประทานเยอะเกินไป ก็ลองสั่งเมนูที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศกลิ่นแรงอย่าง พริก กระเทียม หอม พริกไทย หรือจะใส่เครื่องเทศเหล่านี้ลงในอาหารที่กำลังจะทานสักเล็กน้อยก็ได้

3. กลิ่นแอปเปิลเขียว และกลิ่นกล้วย

ผลการศึกษาจากองค์การบำบัดด้วยกลิ่นและรสชาติพบว่า คนอ้วนที่ดมกลิ่นแอปเปิลเขียว และกล้วยในขณะที่หิวจัด จะลดน้ำหนักได้มากขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะกลิ่นหอมในระดับพอดี ๆ ของผลไม้ทั้ง 2 ชนิดนี้ ที่ทำให้ร่างกายควบคุมความอยากอาหารได้ดีกว่าปกติ ซึ่งนอกจากกล้วยและแอปเปิลเขียวแล้ว กลิ่นวานิลลาและกลิ่นเปปเปอร์มินต์ก็ใช้ทดแทนได้เหมือนกัน

4. กลิ่นยี่ห่วย

ชาวอิตาลีใช้ยี่ห่วยล้างปากระหว่างมื้ออาหารเพื่อไม่ให้ทานอาหารมากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ West Coast Institute of Aromatherapy ที่บอกว่า ยี่ห่วยมีสรรพคุณยับยั้งความอยากอาหาร และทำให้เรากินอาหารได้น้อยลง

5. กลิ่นเกรปฟรุต หรือผลไม้จำพวกส้ม

ผลไม้ตระกูลส้มเป็นผลไม้ที่คนไตเอตมักจะทานเพื่อให้น้ำหนักลด เพราะมีไลโคปีน วิตามินซี และไซตรัลสูง แต่แคกลิ่นของมันก็สามารถช่วยลดน้ำหนักไตแล้ว โดยผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยโอกาซา ประเทศญี่ปุ่น ไตทำการทดลองกับหนูและพบว่า หนูที่ไตกลิ่นน้ำมันเกรปฟรุต 15 นาที จะช่วยลดความอยากอาหารและไตให้น้ำหนักลดลงด้วย ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่า กลิ่นของผลไม้จำพวกส้ม ไตจะมีผลต่อเอ็นไซม์ในไตบเรานั้นเอง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)