อาหาร 7 อย่างที่กินแล้วกระปรี้กระเปร่าสุด ๆ

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2556

1. น้ำมะนาว

บีบมะนาวลงในแก้วน้ำเปล่าเย็น ๆ สักเล็กน้อยก็สามารถช่วยปลุกร่างกายจากความง่วงงุนได้อยู่หมัด เพราะเมื่อมะนาวรวมตัวกับน้ำจะกลายร่างเป็นเครื่องดื่มพลังงานธรรมชาติที่อุดมไปด้วยอิเล็กโตรไลท์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างพลังงานให้ร่างกาย โดยผลการศึกษายังพบอีกด้วยว่า ผู้หญิงที่กินน้ำน้อยจะรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติด้วยคะ

2. ผลไม้สด

ในผลไม้สดจะอุดมไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้ไม่ยาก นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผลไม้ ยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เราสดชื่นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นลองเพิ่มพลังงานให้ร่างกายในมื้อเช้าของวันด้วยสมูทตี้บลูเบอรีกับสตรอว์เบอร์รี (บลูเบอรีช่วยบำรุงสายตา ส่วนสตรอว์เบอร์รีมีวิตามินซีสูง ช่วยเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน) และโยเกิร์ต ซึ่งมีแมกนีเซียมสูง ช่วยให้ร่างกายนำพลังงานมาใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือใครที่ไม่นิยมดื่มสมูทตี้ ผลไม้อย่างสับปะรดก็อุดมไปด้วยไอโอดีนที่จะช่วยควบคุมการใช้พลังงานของร่างกาย หรือจะเลือกรับประทานกล้วยและแอปเปิลเพื่อเรียกพลังงานให้ร่างกายก็ได้เช่นกันจ้า

3. ถั่ว

มะม่วงหิมพานต์, อัลมอนด์ และเฮเซลนัท ล้วนอุดมไปด้วยแมกนีเซียม ซึ่งมีคุณสมบัติเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงาน เพื่อให้ร่างกายดึงพลังงานที่ได้ไปใช้อย่างสะดวก แถมยังมีไฟเบอร์ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และมีโปรตีนซึ่งช่วยยับยั้งร่างกายไม่ให้หิวบ่อยด้วยค่ะ รู้อย่างนี้แล้วคงต้องรีบหาถั่วอบแห้งติดกระเป๋า หรือโต๊ะทำงานไว้บ้างแล้วละ เวลารู้สึกเหนื่อย ๆ ขึ้นมาจะได้หยิบมาเพิ่มพลังกันได้เพลิน ๆ

4. ดาร์กช็อกโกแลต

นอกจากผลไม้สดแล้ว ของหวานหลังอาหารเที่ยงที่ดีต่อสุขภาพอีกอย่าง
ที่จะช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้ก็คือ ดาร์กช็อกโกแลต เพราะในดาร์กช็อกโกแลตมีสารกระตุ้นอย่าง ธีโอโบรมีน (theobromine) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้าย ๆ คาเฟอีน จึงทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา แถมอารมณ์ดีขึ้นได้ด้วยนะ

5. ขนมปังโฮลเกรน

ร่างกายต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตถึง 60% เพื่อให้ทำกิจกรรมต่าง ๆในแต่ละวันได้ และในขนมปังโฮลเกรนก็มีทั้งคาร์โบไฮเดรตชนิดดี วิตามิน รวมถึงแร่ธาตุต่าง ๆ อีกมากมาย การรับประทานโฮลเกรนจึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้แปรปรวน ทำให้ลดความอยากอาหารในมื้อต่อ ๆ ไปได้มากกว่าครึ่ง เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากหิวก่อนทานมื้อเที่ยง ก็ควรเลือกโฮลเกรนเป็นมื้อแรกของวัน เพราะคาร์โบไฮเดรตจากโฮลเกรนจะช่วยให้อิ่มอยู่ท้อง และพกแครกเกอร์โฮลเกรนเป็นของว่างยามบ่าย ก็จะทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าสดชื่นไปได้ทั้งวันค่ะ

6. กระวาน

ถือเป็นเครื่องเทศที่มีสรรพคุณมากมาย ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
และยังช่วยให้เลือดลมเดินได้สะดวก ด้วยความสามารถในการขยายหลอดเลือดให้มีขนาดใหญ่ขึ้น รวมถึงสรรพคุณในการขับลมไร้พิษอีกสารพัด คงจะดีไม่น้อย
หากในอาหารมื้อต่อไปจะมีกระวานเป็นส่วนประกอบบ้าง ร่างกายจะได้มีพลังงานเพื่อไปทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นนะคะ

7. หน่อไม้ฝรั่ง

ในหน่อไม้ฝรั่งมีวิตามินบีสูง
ซึ่งคุณสมบัติของวิตามินบีคือช่วยเร่งให้ร่างกายเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส เพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานที่ได้ไปใช้ทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น
ทั้งยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยคงระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อีกด้วย
มื้อกลางวันครั้งต่อไปลองสั่งเมนูหน่อไม้ฝรั่งผัดน้ำมันหอยมาทานสิคะ
ร่างกายจะได้กระปรี้กระเปร่าพร้อมลุยงานได้ตลอดทั้งบ่าย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม