

สุดยอดอาหารช่วยให้ผมเร็วขึ้น แถมยังช่วยล้างพิษด้วย

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2557

อาหารที่ช่วยทำให้เราผมเร็วขึ้น ก็คืออาหารที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้โตมากขึ้น อาหารที่เรากินเข้าไป เมื่อถูกเผาผลาญออกมาเป็นพลังงาน ก็จะได้ไม่ต้องเป็นสวนเกิน ไปเก็บกักตนอยู่ในร่างกายของเรา เป็นเหตุให้เกิดไขมันสวนเกิน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าไขมันที่ทำให้เราดูอ้วนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ใครที่อยากผม ก็ควรจะเลือกกินอาหารเหล่านี้ด้วย แถมยังมีคุณสมบัติ ช่วยล้างพิษอีกด้วย

มะนาว

เปลือกมะนาว มีคุณสมบัติ ช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต สิ่งที่เราควรทำก็คือ การฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วใส่ลงในแก้วน้ำดื่ม เพียงเท่านั้น ก็ช่วยได้แล้วคะ

หอมหัวใหญ่

หอมหัวใหญ่ มีรสเผ็ด และยังมีวิตามินบี1 ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย แล้วก็ช่วยในการขับสารพิษออกมาจากร่างกายด้วย

ขิง

ขิงก็เป็นพืชอีกอย่างที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับเหงื่อ ปรับอุณหภูมิในร่างกาย ให้เกิดการสมดุล เนื่องจากความร้อนของขิง ทำให้ช่วยร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ แล้วก็ยังช่วยแก้อาการตัวเย็น ลองดื่มน้ำขิงร้อน ๆ เป็นประจำสิคะ

มะเขือเทศ

มะเขือเทศเป็นผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง รวมถึงมีไฟเบอร์สูงอีกด้วย การทานมะเขือเทศ ทำให้รู้สึกไม่อิ่มเร็วเท่ากับปกติ ทำให้ลดความอยากอาหาร และเมื่อเราทานน้อยลง ก็จะไม่อ้วนยังไงละ

กระเทียม

กระเทียมก็เป็นอีกอย่าง ที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญดีขึ้น กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล และไขมัน แล้วก็ยังมีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษด้วย

มะเขือม่วง

มะเขือม่วงมีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง ดูดซับไขมัน และของเสียต่างๆ ในกระแสเลือด ปรับสมดุลต่างๆ ภายในร่างกายของเรา แก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอโรสเตอรอลสูงด้วย

งา

งา มีแร่ธาตุต่างๆ มาก โดยเฉพาะแร่ธาตุ และพวกวิตามิน ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และยังสามารถช่วยลดน้ำหนักได้

เห็ด

เห็ดเป็นพืชที่มีไฟเบอร์ หรือว่าเส้นใยสูง สามารถช่วยให้ระบบขับถ่ายดี สามารถช่วยล้างพิษในร่างกาย แล้วก็เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็ว และอยู่ท้อง ไม่ต้องทานอาหารมากก็อิ่มได้

ส้ม

ส้มเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีรสชาติที่อร่อย ถูกปากคนไทย การกินส้มด้วยการเคี้ยวทั้งกากไปด้วย ทำให้ดีต่อระบบขับถ่าย เปลือกส้มนั้น ก็มีสรรพคุณ ในการย่อยไขมัน ถ้านำเปลือกส้มมาต้มชาดื่ม จะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้คะ

พริก

มีสรรพคุณในการเผาผลาญไขมัน เพราะมีรสเผ็ดร้อน ขับเหงื่อ และทำให้น้ำหนักลดลงได้

ถั่วแดง

เป็นอาหารอีกชนิด ที่เหมาะสำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนัก เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ลดการบวมหน้า กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล แก่ท้องผูก ช่วยล้างพิษในร่างกาย

พริกหวาน

อุดมไปด้วยวิตามินบี และวิตามินซี ถ้ากินมากๆ จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.lady108.com/>