

"แบคทีเรีย" ลดพุงได้จริงหรือ?

🕒 นำเสนอเมื่อ 4 พ.ย. 2557

พุงเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่ยอมมี สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ทดลองมาหลายวิธีอาจยังไม่เกิดผล ทดลองมาหลายวิธีอาจยังไม่เกิดผล

พุง เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่ยอมมี สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ทดลองมาหลายวิธีอาจยังไม่เกิดผล รับประทานอาหารเสริมก็กลัวผลข้างเคียงและไม่อยากเสียค่าใช้จ่ายในราคาสูง

“เดลินิวส์ออนไลน์” มีทางเลือกใหม่สำหรับคนที่ชอบรับประทานให้เลือกรับประทาน “แบคทีเรีย” ที่ถูกต้องพร้อมสลายไขมัน ใ้หนาทองแบนราบ ได้อย่างมั่นใจ

“แบคทีเรีย” ไม่ใช่พิษร้ายต่อร่างกายเสมอไป เราเปลี่ยนแบคทีเรียศัตรูที่เป็นพิษให้เป็นมิตรต่อร่างกายได้โดยการเลือก แบคทีเรียชนิดดีหรือโปรไบโอติก ที่มีผลต่อการดูดซึมสารอาหาร ซึ่งเป็นตัวควบคุมความอยากอาหารและมีแนวโน้มในการช่วยสลายการสะสมของไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง โดยแบคทีเรียที่กล่าวมาข้างต้น สามารถหาได้จากอาหารที่รับประทานอยู่ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. ผักดอง อุดมด้วยโปรไบโอติก แต่ควรเลือกแบบที่ต้องในเกลือทะเลและน้ำ เพราะน้ำส้มสายชู ทำให้ได้รับประโยชน์จากแบคทีเรียชนิดดีไม่เต็มที่
2. ถั่วแขก ถั่วฝักอูดมด้วยแบคทีเรียที่ทนต่อการย่อยด้วยเอนไซม์ ซึ่งเป็นโปรไบโอติกที่ช่วยเผาผลาญไขมัน ถ้าคุณนำถั่วแขกไปลวก แล้วดองด้วยการแช่น้ำเย็นจัด ๆ ก็จะช่วยให้ลดน้ำหนักได้มากขึ้น
3. กระเทียมสด กระเทียมสดครึ่งต้นมีอินูลิน ซึ่งเป็นโปรไบโอติก ถึง 5 กรัม และยังมีโอลิโกฟรุคโตส ช่วยรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอีก 5 กรัม
4. กระเทียม นอกจากจะช่วยเพิ่มจำนวน L Reuteri (แบคทีเรียที่ช่วยต้านโรค) แล้ว กระเทียมสองกลีบยังช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนของ อี โคไล (แบคทีเรียชนิดไม่ดี) และทำให้ได้รับโปรไบโอติกอีก 1 กรัมด้วย
5. หน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่งแค่ 5-6 ต้น มีโปรไบโอติกถึง 6 กรัม แต่การต้มจะทำให้ผักชนิดนี้ช่วยลดไขมันได้น้อยลง จึงควรต้มโดยใช้ไฟอ่อนแค่สองนาทีสักจะดีเยี่ยมสดเหมือนเดิมด้วย
6. แก่นตะวัน แค่ 20 กรัมมีอินูลิน ซึ่งเป็นโปรไบโอติกถึง 3.5 กรัม และถ้านำไปบดผสมกับน้ำมันก็จะดีเมื่อนำไปไฮดรอลิซ ซึ่งดีต่อสุขภาพมากแทนมันบด
7. กุหลาบ อุดมด้วยโอลิโกฟรุคโตสซึ่งเป็นโปรไบโอติก ถ้าอยากปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ เพื่อลดอาการท้องอืดคุณควรกินกุหลาบวันละสองผล
8. แดงโม แดงโมแต่ละเสี้ยว (1/16) มีโปรไบโอติก 1 กรัม ถ้าจะให้ได้รับโปรไบโอติกในปริมาณที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ต้องกินแดงโมทั้งลูก

แต่อาหารที่อุดมด้วยพรีไบโอติกก็ไม่ได้มีแค่แตงโม

นี่จึงเป็นวิธีเบื้องต้นที่สลายไขมันบนหน้าท้องได้ โดยไม่ต้องจ่ายราคาสูงและสามารถหาซื้อได้สะดวก

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก <http://healthmeplease.com>

โดย ชนัดดา บุญครอง

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)