

ตีมนม ช่วยป้องกันโรคอ้วน อย่างนี้ก็มีด้วย

🕒 นำเสนอเมื่อ 25 พ.ย. 2557

ใครว่าการตีมนมมีดีแค่ช่วยเพิ่มแคลเซียม ทำให้ตัวสูงได้อย่างเดียว ขอบอกว่าจริง ๆ แล้วยังช่วยป้องกันโรคอ้วนได้อย่างน่าอัศจรรย์ อะ...ถ้าไม่เชื่อก็ตามมาเลย

นม เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพและนิยมดื่มกันทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะวัยเด็กหรือหนุ่มสาว ก็ได้ประโยชน์จากการตีมนมกันทั้งนั้น แล้วยังช่วยเพิ่มแคลเซียมและเพิ่มวิตามินต่าง ๆ ในร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ช่วยป้องกันไม่ให้หนุ่ม ๆ สาว ๆ เป็นโรคอ้วนอีกด้วย ฮันแน่ !

สงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่ามันช่วยลดความอ้วนได้อย่างไร ก็ในเมื่อเคยได้ยินกันว่าตีมนมมาก ๆ จะทำให้อ้วน เลิกสงสัยกันได้แล้วค่ะ เพราะเราไขความกระจ่างกันด้วยผลวิจัยที่เว็บไซต์ healthylnb.com นำมาเสนอกัน ลองอ่านดูแล้วจะรู้ว่าการตีมนมนะ ดีกว่าที่คิดซะอีก

การศึกษาล่าสุดของนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันเปิดเผยว่า การตีมนมนอกจากจะช่วยเสริมสร้างกระดูกแล้วยังช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้ โดยการศึกษานี้ได้ทำการวิจัยจากการตอบแบบสอบถามของคนกว่า 7,173 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและสุขภาพโดยรวม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนที่ตีมนมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 แก้ว จะมีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนต่ำกว่าผู้ตีมนมหรือรับประทานเนื้อไก่ในปริมาณน้อยหรือไม่บริโภคเลย

แถมที่นักวิจัยยังพบอีกว่าผลิตภัณฑ์จากนม หรือที่ตีนมเป็นส่วนประกอบ ก็สามารถป้องกันโรคอ้วนได้เช่นกัน และควรจะมีนมเป็นหนึ่งในอาหารที่บริโภคทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ ที่น่าสนใจไปกว่านั้นคือ

ในการวิจัยยังแสดงให้เห็นอีกว่าผู้ที่ตีมนมเป็นประจำทุกวันสามารถลดความเสี่ยงโรคอ้วนได้ถึง 37% แต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษานี้พบแต่กับในผู้ที่ตีมนมไขมันต่ำกว่า 3.4% เท่านั้น

ทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้ตีมนมสามารถช่วยป้องกันโรคอ้วนได้ ก็มาจากสารอาหารสำคัญที่อยู่ในนมอย่างแคลเซียม พระเอกของเรานั้นเอง โดยเจ้าแคลเซียมนั้นมีส่วนในการช่วยไหลระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รวมทั้งช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ
และการที่ร่างกายของเรามีระดับฮอร์โมนที่ปกติก็เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่
ดีต่อสุขภาพได้

นอกจากนี้นักวิจัยก็ยังได้แนะนำให้รับประทานอาหารเสริมแคลเซียมบ้าง
แต่ก็ไม่ควรรับประทานแทนอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เพราะจะทำให้ไม่ได้รับสารอาหารที่ดีต่อร่างกายอย่างเช่นโปรตีนคะ

ใครที่คิดว่าตีมนมแล้วทำให้อ้วนได้ทราบกันอย่างนี้แล้วก็คงจะเปลี่ยนความคิดกันแล้วใช่ไหมหะ
ยังไงก็หันมาตีนมกันดีกว่าเนอะ โดยเลือกตีนมไขมันต่ำ เพื่อสุขภาพร่างกายและกระดูกที่แข็งแรง
เมื่ออายุมากขึ้นจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องกระดูกพรุนจนต้องหาอาหารเสริมกันให้วุ่นวายไงละ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)