เผยวิธีหุงข้าว ที่กินแล้วไม่อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2559

ผู้ที่พยายามหลีกเลี่ยงข้าวเพราะกลัวอ้วน อาจจะแก้ได้ โดยไม่ต้องเปิดหนีเสียเลย หากใช้วิธีหุงแบบใหม่ที่สามารถที่จะลดปริมาณแคลอรีในข้าวให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งได้

นักวิทยาศาสตร์ของศรีลังกาพบว่า หากเอาน้ำมันมะพร้าวใส่ลงในหม้อสัก 2 ช้อนขณะหุง และเมื่อเอาขึ้นให้เก็บใส่ตู้เย็นไว้นาน 12 ชั่วโมง จะสามารถทิ้งปริมาณแคลอรีที่ร่างกายของเราอาจดูดซึมลงได้ตั้งครึ่ง เมื่อมาอุ่นทีหลังก็ไม่ทำให้ด้อยคุณภาพแต่อย่างใด

หัวหน้าคณะนักวิจัยจากวิทยาลัยเคมีศาสตร์ ที่กรุงโคลัมโบ ทางภาคตะวันตกของประเทศศรีลังกา ได้กล่าวในการเสนอวิธีรีดปริมาณแคลอรีออกจากข้าว เพราะว่าความอ้วนกำลังเป็นปัญหาของสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะตามชาติที่กำลังพัฒนา เราจึงที่จะต้องหาวิธีแก้เอาจากอาหารเป็นหลัก.

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ