

## ใครที่ลงพุงแล้วอยากลดน้ำหนัก อาหาร 6 อย่างนี้อ่าได้ขาด



วันนี้ขอแนะนำเคล็ดลับดีๆ ที่ช่วยให้การลดน้ำหนักง่ายและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ของ นพ. กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า พร้อมแนะนำของกิน กรูบกริบที่กินแล้วไม่อ้วน แกรมหาง่าย ใกล้เคียง และราคาก็ไม่แพงเลย เรียกว่า อยู่ท้อง ไร้พุง สบาย กระเพาะ

**1) เม็ดแมงลัก** “อาหารลดพุงแสนคลาสสิก แต่ประโยชน์ล้น เพราะมีพระเอกสำคัญคือ วิตามินเอที่สูงปรึ๊ดกับ เส้นใยละลายน้ำ (Soluble fiber) ที่ดูเป็นวุ้นใส เมื่อแช่น้ำนั้นละครับ ช่วยพองในท้องให้อิ่มแต่ไม่อ้วน” หมอต้นให้เทคนิคกินง่ายคือ แช่น้ำให้พองเต็มที่ก่อน ออย่าใจร้อน แล้วค่อยปรุงรับประทาน

2) ถั่วลิสง ของกินช่วยลดหิวได้ ใช้แทนของว่างที่แสนอร่อยอย่างมันฝรั่งทอด “การรับประทานถั่วลิสงคั่วแบบไม่ปรุงรสจะให้ความรู้สึกอิ่มท้องจาก โยอาหารถั่ว ที่มีอยู่อย่างอุดม แม้ถั่วจะมีพลังงานสูง แต่ด้วยโยอาหารของมันกับโปรตีนนี่เองครับที่ช่วยให้รู้สึกไม่หิวจนเกินไป”

3) แอปเปิ้ลเขียว เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วย เพคติน ช่วยให้อิ่ม หายิบทานง่าย และเก็บไว้ได้นาน “เก็บไว้ทานในตู้เย็นที่ออฟฟิศก็ได้ ใช้เป็นมาตรการวัดความหิวแบบง่ายๆ คือ ถ้านึกหิวขึ้นมาให้ถามตัวเองว่าหิวขนาดกินแอปเปิ้ลได้สักลูกไหม ถ้าใช่ก็อย่ารีรอ รีบหยิบมากัดกระแทกท้องทันที”

4) มะนาว “หามะนาวติดบ้านหรือออฟฟิศไว้ ไม่มีเวลาจริงๆ ก็บีบเข้าปากเลยก็ยังได้ น้ำมะนาวที่ขมนิดๆ จะช่วยให้รู้สึกหายหิวได้นานนับ ชั่วโมงหลังจากกิน เพราะสารพิเศษจากเปลือก” หมอต้นแนะนำต่อว่า “บางครั้งลองหาโอกาสกิน ‘เมี่ยงคำใส่ชิ้นมะนาว’ แทน ‘เลมอนพาย’ ดูก็ดีนะครับ”

5) ทูน่า ติดทูน่ากระป๋องไว้ในทุกที่ จะใส่ในกระเป๋าถือหรือเบ้าทำงานก็ได้ เก็บง่าย อยู่ได้ทนดี เพราะทูน่าช่วยให้อิ่มจากโปรตีนแน่นๆ “เปี่ยมไปด้วยคุณค่าจากไขมันดีด้านขวาอย่าง โอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในปลากระป๋องเช่นกัน”

6) ไข่ต้ม “อาหารลดอ้วนที่ได้ผลชะงัด” หมอต้นคอนเฟิร์ม “การรับประทานไข่มีส่วนช่วยลดไขมันได้จากงานวิจัยใหม่ๆ ส่วนไข่ขาวก็เป็นโปรตีนล้วน ที่ช่วยให้ไม่โหมมเวลาดนน้ำหนัก เพราะมันสร้างกล้ามเนื้อที่เผาผลาญไขมันโดยธรรมชาติ”

ข้อมูลจาก : muslimthaipost

ขอบคุณ : นพ.กฤษดา ศิรามพุช,พบ.(จุฬาฯ) ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ