

# จับคู่ 5 เมนูอาหารลดน้ำหนัก



นอกจากเทรนด์แฟชั่นที่มาแรงอย่างต่อเนื่องแล้ว เทรนด์ที่มาแรงไม่แพ้กันก็คือ เทรนด์ลดน้ำหนัก ฟิตหุ่น กระชับรูปร่าง สร้างกล้ามเนื้อ เวลาต้องการลดน้ำหนัก หลายคนเลือกที่จะออกกำลังกายและกินอาหารคลีน แต่รู้ไหมว่า หากกินอาหารไม่ตอบโจทย์ ผลลัพธ์ก็ไม่ชัดเจน ดังนั้น เราจึงจับคู่ 5 เมนูอาหารลดน้ำหนักมาแนะนำ ที่ช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมันได้ดีมาก

## 1. ผัก+ไข่

เมนูสุขภาพยอดฮิตที่พลาดไม่ได้ก็คือ ผัก+ไข่ เพราะไข่ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุจากผักเข้าสู่ร่างกายป้องกันไม่ให้ไขมันเพิ่มมากขึ้น ที่สำคัญไข่และผักยังช่วยลดความเสี่ยงในการต้านทานโรคต่างๆ ได้ดี สาวๆ คนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลองกินทั้งสองอย่างนี้คู่กันจะช่วยลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น

## 2. อะโวคาโด+ผักโขม

อยากลดน้ำหนักใครๆ ก็นึกถึงอะโวคาโดคู่กันไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะอะโวคาโดช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ดี ส่วนผักโขมเป็นผักเพื่อสุขภาพมีไฟเบอร์สูง และตัวไฟเบอร์นี้มีคุณสมบัติช่วยให้คนที่กินแล้วรู้สึกอิ่มท้องยาวนาน

## 3. แคนตาลูป+องุ่น

แคนตาลูปตัวช่วยระบบขับถ่าย ดีที่ออกซ์ร่าร่างกายลดอาการบวมหน้า ยิ่งทานคู่กับองุ่นแล้ว ถือว่าได้ประโยชน์มาก เพราะองุ่นมีสารสารแอนโทไซยานินในองุ่น โดยเฉพาะองุ่นม่วงจะช่วยให้ในเรื่องของการลดการสร้างไขมันในร่างกาย

ได้เป็นอย่างดี

#### 4.ปลาแซลมอน+ชিং

อยากลดน้ำหนักลองกินเนื้อปลาแซลมอนคู่กับชিংดูก็ไม่เลว เพราะโอเมก้า3 ที่อยู่ในเนื้อปลาแซลมอนมีคุณสมบัติช่วยป้องกันการสะสมไขมันบริเวณหน้าท้องของคุณได้ดี ส่วนชিংถึงจะมีรสชาติเผ็ดร้อนแต่คุณประโยชน์ดีมาก เพราะชিংช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหารและการเผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี

#### 5.เนื้อไก่+พริก

เมนูเพิ่มโปรตีนให้กล้ามเนื้อและหุ่นฟิตเฟิร์มกันต้องสูตรไก่หมักซอสพริกไทยดำเลย ให้คุณลองใช้ไก่ที่เป็นส่วนของอกไก่หลีกเลี่ยงเนื้อติดหนังที่อาจทำให้คุณได้รับไขมันไปเพิ่มอีก นอกจากนี้ เนื้ออกไก่เป็นส่วนที่ให้โปรตีนและมีไขมันต่ำได้สร้างกล้ามเนื้อไปในตัวแล้วก็ยังช่วยลดไขมันอีกด้วย ส่วนพริกไทยดำนั้นช่วยพัฒนาระบบหมุนเวียนโลหิตให้ทำงานไปได้อย่างดีและยังเข้าไปช่วยให้ระบบการเผาผลาญไขมันทำงานได้อย่างเต็มอีกด้วย

เป็นอย่างไบบ้างกับ 5 เมนูที่แนะนำไปข้างต้น ลองไปทำทานดู พร้อมกับออกกำลังกาย และกินในปริมาณที่พอเหมาะ แต่สำหรับคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อควรกินอาหารเสริมโปรตีนควบคู่กันไปด้วย เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ส่วนที่สึกหรอ และเร่งให้กล้ามเนื้อสุขภาพแข็งแรงอย่างรวดเร็ว