

ลดน้ำหนักด้วยผัก 10 ชนิด ประโยชน์ล้น!



สาว ๆ ที่สนใจลดแป้ง งดของหวาน เพื่อลดน้ำหนัก ลดปริมาณไขมันในร่างกาย สิ่งที่เราขาดไม่ได้เลยคือ “การกินผัก” เป็นสิ่งที่ไม่ควรงด เพราะการกินผักมากๆ นอกจากจะช่วยให้ขับถ่ายคล่องขึ้น ผักบางชนิดยังมีแคลอรีต่ำ มีประโยชน์ในการลดน้ำหนักอีกด้วย

งานนี้จึงขอแนะนำผัก 10 ชนิดที่ทุกคนควรรู้จัก โดยเฉพาะในช่วงลดน้ำหนักกันดังนี้

1. มะเขือเทศ

ผลไม้ที่ช่วยลดน้ำหนัก แกรมผิวพรรณสวยได้ในเวลาเดียวกัน ต้องกินมะเขือเทศเลย เพราะมะเขือเทศผลสุกสีแดง ช่วยย่อยอาหารได้ดี

มะเขือเทศ (2 ลูก, 45g) 9 แคลอรี

2. บร็อคโคลี่

ผักที่มีไฟเบอร์สูงคือ บร็อคโคลี่ ช่วยให้อิ่มนาน สามารถกินได้ทั้งแบบต้มหรือแบบดิบ ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง เหมาะกับสาวเฮลตี้ที่สุด แต่ต้องล้างให้สะอาดก่อนด้วยนะ

บร็อคโคลี่ (1 ต้น, 154g) 45 แคลอรี

3. แครอท

แครอทสามารถกินได้ทั้งแบบดิบ และแบบสุก และยังสามารถนำแครอทมาคั้นทำน้ำผลไม้ ให้ประโยชน์ต่อผิวพรรณ และช่วยลดไขมันหน้าท้อง หรือลดไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ได้ดี แนะนำว่าควรทำให้สุกก่อนกินจะดีกว่า

แครอท (1 ถ้วย, 125g) 45 แคลอรี

4. เห็ดเข็มทอง

เห็ดเข็มทองเป็นอีกหนึ่งอาหารที่ไฟเบอร์สูงสุดๆ มีแคลอรีต่ำ กินแล้วช่วยให้อิ่มเร็ว อิ่มนาน ที่สำคัญมีสรรพคุณช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เห็ดเข็มทอง (100 กรัม) 36.6 แคลอรี

5. ผักกาดหอม

เมนูสลัดมักมีผักกาดหอมให้กินกันบ่อยๆ ช่วยเรื่องการขับถ่ายได้ดีสุดๆ แถมยังช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้ดี

ผักกาดหอม (100 กรัม) 14.8 แคลอรี

6. ผักนึ่ง

ผักนึ่ง เป็นผักที่มีแคลอรีต่ำ และยังช่วยดีท็อกซ์ได้ดี เพราะช่วยล้างสารพิษในลำไส้ และแก้อาการท้องผูกด้วยเช่นกัน

ผักนึ่ง (100 กรัม) 24 Kcal

7. ค่ะน้า

เชื่อว่าหลายคนชอบกินผักคะน้า ซึ่งเป็นตัวช่วยในการขับถ่ายชั้นดี อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร แต่แนะนำให้กินสลับกับผักชนิดอื่นบ้าง ถ้าหากกินบ่อยๆ จะทำให้ท้องอืดได้

ผักคะน้า (1 ถ้วย, 63g) 27 แคลอรี

8. ข้าวโพดอ่อน

ข้าวโพดอ่อนเห็นเล็กลง แบบนี้มีประโยชน์ไม่เล็กเลย เพราะข้าวโพดอ่อนช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดี แถมยังช่วยลดอาการบวมหน้าได้

ข้าวโพดอ่อน (100 กรัม) 33 แคลอรี

9. ผักกาดขาว

เป็นผักที่มีแคลอรีต่ำสุดๆ กินผักกาดขาวไม่อ้วนแน่นอน ซึ่งผักกาดขาวสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด ทั้งต้ม ทั้งผัด หรือจะนำไปทำสุกี้ก็อร่อยได้

ผักกาดขาว (100 กรัม) 11 แคลอรี

10. ฟักทอง

ผักชนิดสุดท้ายที่อยากแนะนำคือ ฟักทองเป็นผักที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ เหมาะแก่คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เราสามารถนำมาทำอาหารหรือขนมก็ได้ แถมการกินทั้งเปลือกยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายได้ดีนะ

จ้า

ฟักทอง (100 กรัม) 26 แคลอรี

ซึ่งผักทั้ง 10 ชนิดนี้ถือว่าเป็นผักตัวอย่างที่มีคุณค่า และให้ประโยชน์แก่สุขภาพ ทั้งในเรื่องของการลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน ลดปริมาณไขมันในร่างกาย แต่ยังมีผักอีกหลายชนิดที่มีประโยชน์ไม่แพ้กัน ดังนั้นใครที่อยากลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง ฟิตหุ่น ต้องหันมาใส่ใจกินผักให้มากๆ ด้วย