

# 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 และยังสามารภนำแครอทมาคั้นทำน้ำผลไม้ 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

ข้าวโพดอ่อนเห็นเล็กรๆ 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 เราสามารถนำมาฟักทองมาทำอาหารหรือขนมก็ได้ แถมการกินทั้งเปลือกยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายได้ดีนะ

จ้า

ฟักทอง (100 กรัม) 26 แคลอรี

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