

# เผาผลาญไขมันกับ 7 อาหารปราบเซียน



ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน และลดน้ำหนักแล้ว อย่าลืม! เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่ช่วยเผาผลาญไขมันภายในร่างกาย ซึ่งจริงๆ แล้วอาหารเผาผลาญไขมันในประเทศไทยถือว่ามียาจำนวนมาก เพื่อไม่ให้เสียเวลาค้นหา จึงคัดสุดยอด 7 อาหารปราบไขมันมาแนะนำ

## 1. อบเชย

เมื่อพูดถึง “อบเชย” ทุกคนคงจินตนาการถึงกลิ่นหอมเนิ่นอน แต่เจ้าตัวนี้แหละสามารถช่วยเบิร์นไขมัน ได้ด้วยการเร่งน้ำตาลกลูโคสให้เข้าไปยังเซลล์ต่างๆ ไขว้ขึ้น และยังกระตุ้นฮอร์โมนอินซูลินอีกด้วย แนะนำให้โรยบนเครื่องดื่มแก้วโปรดพอประมาณ อย่างเครื่องดื่มเวย์โปรตีน หรือสมูทตี้

## 2. น้ำเปล่า

น้ำเปล่าไม่เคยให้โทษแก่ร่างกาย เพียงแค่คุณต้องดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมแก่ร่างกายเท่านั้น เพราะจะช่วยสนับสนุนการเผาผลาญอาหารได้เป็นอย่างดี โดยให้ดื่มน้ำเปล่า 8-12 แก้วต่อวัน เฉลี่ยดื่มหลายๆ เวลา ที่สำคัญยิ่งดื่มยิ่งเผาผลาญไขมันได้ดีมาก

## 3. อะโวคาโด

ผลอะโวคาโด เป็นตัวช่วยเบิร์นไขมันได้ดี เพราะไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวจากอะโวคาโดจะทำให้เยื่อหุ้มเซลล์บวมขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็ได้ไปกระตุ้นฮอร์โมนในการเบิร์นไขมันเช่นกัน รวมไปถึงช่วยป้องกันการสะสมของไขมันภายในหลอดเลือด แต่ก็ควรทานแต่พอดี

## 4. โอลิเกรนธัญพืช

โอลิเกรนธัญพืช ทานแล้วมีดีต่อสุขภาพมากๆ เพราะช่วยเผาผลาญไขมัน คอยกวาดสิ่งเหลือใช้ที่ตกค้างในกระเพาะลำไส้ ทั้งไขมัน น้ำตาล และสารก่อมะเร็ง และยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ หรือใยอาหารมากมาย

## 5. เมล็ดพืช ถั่ว

เมล็ดพืชหลายชนิดช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมันได้ดี โดยเฉพาะถั่วลิสง เป็นตัวเบิร์นไขมันสำคัญ ซึ่งอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ช่วยยับยั้งการนำเข้าสู่ของแคลอรี ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม แต่ก็ควรทานแต่พอดี เลี่ยงถั่วโรยเกลือ เพราะรสชาติเค็มๆ มันๆ จะทำให้คุณอรรถยจนทานเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ

## 6. น้ำผึ้ง

ใครว่าทานน้ำผึ้งแล้วอ้วน ซึ่งการทานในปริมาณที่พอเหมาะน้ำผึ้งจะมีประสิทธิภาพในการช่วยลดแคลอรีได้ยอด

เยี่ยม ช่วยเปลี่ยนไขมันส่วนเกินในร่างกายคุณให้เป็นพลังงานปกติ หากผสมน้ำผึ้ง 10 กรัมลงในน้ำอุ่นๆ สักแก้ว ดื่มทุกเช้าจะช่วยให้อาหารไขมันในร่างกายคุณลดลง และยังเผาผลาญไขมันได้ดีมาก

## 7. ขมิ้น

เครื่องเทศอย่างขมิ้น มีประโยชน์หลายอย่างมาก ที่สำคัญอุดมไปด้วยเคอร์คูมินช่วยลดสารต้านอนุมูลอิสระ และเลปตินที่มีส่วนให้การเร่งสะสมไขมัน ไม่เพียงเท่านั้นยังลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย

เป็นอย่างไรบ้างกับ วิธีเผาผลาญไขมันแบบธรรมชาติกับ 7 อาหารปราบเซียน อยากให้ลองนำไปใช้ดู แต่ต้องทานในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายด้วย ตลอดจนรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ถ้าอยากหุ่นดี รูปร่างสวยอย่าขี้เกียจ เมื่อไรที่หุ่นดีขึ้นคุณจะหายเหนื่อยไปทันที

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : <https://www.instagram.com/wheywwl>

Youtube : WheyWWL Official