

หุ่นพิตเปรี๊ยะ ด้วยผักผลไม้สด

เราอยากให้คุณลองเปลี่ยนมาปรุงเมนูที่ทำได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องย่าง ผัด ทอด หรือต้มให้คุณต้องเสียเหงื่อ ทานอาหารแบบนี้นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังได้อร่อยกับความสดของผักผลไม้ตามฤดูกาลอีกด้วย

ทานผักผลไม้สดแล้วดีอย่างไร

- คุณต้องเคี้ยวมากขึ้น

ผักและผลไม้สดๆ จะมีความกรอบ ทำให้คุณได้บริหารกรามเวลาเคี้ยวและช่วยลดน้ำหนักด้วย งานวิจัยซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *American Journal of Clinical Nutrition* ระบุว่า เมื่อผู้ชายเคี้ยวอาหารคำละ 40 ครั้ง จะกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำกว่าเวลาที่เคี้ยวอาหารคำละ 15 ครั้ง ถึง 12 เปอร์เซ็นต์นั้นเป็นเพราะว่าเวลาคุณเคี้ยวเยอะๆ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกอิ่มซึ่งมีชื่อว่า คอลิซิสโตคินิน ออกมามากกว่า และยังทำให้ระดับฮอร์โมนเกรห์ลิน(ฮอร์โมนที่ทำให้อยากอาหาร) ลดลงอีกด้วย นอกจากนี้การเคี้ยวอาหารนานๆ ยังทำให้คุณทานอาหารได้ช้าลง ซึ่งงานวิจัยจากประเทศนิวซีแลนด์ระบุว่า การรับประทานอาหารเช้ามีผลทำให้น้ำหนักตัวลดลงด้วย

วิธีเริ่มต้น ให้คุณกินผลไม้หรือผักกรอบๆ สักจานก่อนทานอาหารจานหลัก งานวิจัยของมหาวิทยาลัยเพนน์สเตทพบว่า คนที่ทานสลัดหนึ่งจานซึ่งให้พลังงาน 100 แคลอรี 20 นาทีก่อนที่จะทานพาสต้าเป็นอาหารจานหลัก จะลดปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ทานเข้าไปในหนึ่งมื้อได้ 11 เปอร์เซ็นต์ งานวิจัยชิ้นเดียวกันยังพบว่า การกินแอปเปิ้ลสด 15 นาทีก่อนมื้ออาหาร จะช่วยลดแคลอรีที่ทานเข้าไปในหนึ่งมื้อได้ 15 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ซอสแอปเปิ้ลที่ผ่านการปรุงด้วยความร้อนจะให้ผลในการลดแคลอรีได้น้อยกว่าแอปเปิ้ลสด

"เท่านี้คุณก็มีสุขภาพดีแล้วค่ะ"
