ผลไม้ลดน้ำหนัก อร่อย ถูก โคตรดี

ผลไม้ลดน้ำหนัก ดูแลรูปร่าง ในดวงใจของทุกคนคงหนีไม่พ้น “แอปเปิ้ล” อย่างแน่นอน และจากการศึกษาข้อมูลพบว่า หากกินแอปเปิ้ลวันละ 1 ลูก ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง อิ่มท้อง ช่วยบรรเทาโรคโรคหัวใจ และหลอดเลือด อื่นๆ อีกมากมาย โอ้โห้!! ของมันดีจริงๆ
ผลไม้ลดน้ำหนัก อย่างแอปเปิ้ล ถือว่าเป็น สุดยอดผลไม้ เพื่อการลดน้ำหนักที่แท้ทรู แต่ทำไมแอปเปิ้ลถึงเป็นสุดยอดผลไม้ลดน้ำหนักล่ะ เรามีคำตอบมาฝาก!

ผลไม้ลดน้ำหนัก
ในผลแอปเปิ้ล มีสารอะไรที่ดีต่อร่างกายบ้าง!?

แอปเปิ้ล ให้สารอาหารอย่างคาร์โบไฮเดรต รวมถึงวิตามินหลากหลาย แอปเปิ้ล 100 กรัม ให้พลังงานโดยประมาณ 59 แคลอรี่มีวิตามินซีถึง 6 มิลลิกรัม เป็นผลไม้ให้พลังงานต่ำ ไม่ทำให้คุณอ้วนง่ายๆ แน่นอน จนกลายเป็นเหตุผลที่ทำให้คุณสาวๆ หลายคนหลงรักแอปเปิ้ลกันอย่างมากเลยทีเดียว

นอกจากนี้ กินแอปเปิ้ลยังช่วยป้องกันโรคนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการมีคอเลสเตอรอลสะสมในถุงน้ำดีของเรามากเกินไป ไม่สามารถคงไว้เป็นของเหลวได้ จึงทำให้ก่อนตัวเป็นก้อนนิ่วนั่นเอง และการกินแอปเปิ้ลแดงซึ่งให้ไฟเบอร์สูงอยู่แล้ว จะช่วยป้องกันโรคนิ่วในถุงน้ำดี ถือว่า เป็นการช่วยควบคุมน้ำหนัก และปรับระดับคอเลสเตอรอลให้เป็นปกติได้

ที่สำคัญ แอปเปิ้ล เป็นตัวช่วยในการทำให้ฟันแข็งแรง และขาวสะอาดมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการกินแอปเปิ้ลแดง มีส่วนทำให้สุขภาพฟันดีขึ้น เพราะการเคี้ยวผลแอปเปิ้ล จะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลายในปากได้ นอกจากนี้ ยังช่วย

ลดปัญหาฟันผุ และยังช่วยลดปริมาณแบคทีเรียในช่องปากได้ดีมาก

ผลไม้ลดน้ำหนัก
แอปเปิ้ล ผลไม้ลดน้ำหนัก หรือเพิ่มน้ำหนัก!?

หลายคนชอบกินแอปเปิ้ลตามปกติอยู่แล้ว บางคนกินวันละ 2 ลูก / วัน หรือมากกว่า 2 ลูกก็มี อาจมีความกังวลว่ามันจะเพิ่มน้ำหนักแทนหรือป่าว!? เอาเป็นว่า บอกลาปัญหานี้ไปได้เลย เพราะอย่างที่เราเกริ่นไว้ตั้งแต่ต้นว่า แอปเปิ้ล คือ ผลไม้เพื่อการลดน้ำหนัก มันสามารถลดได้จริงๆ ส่วนปริมาณในการกิน ท้ายๆ บทความเรามีบอก!!

แอปเปิ้ล นอกจากให้ไขมันต่ำแล้ว การกินแอปเปิ้ลจะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด กระตุ้นระบบการเผาผลาญในร่างกาย ช่วยขจัดไขมันส่วนเกินที่เราๆ ไม่ต้องการออกไป แถมยังให้น้ำตาลน้อย ลดความอยากอาหาร ไม่ทำให้คุณเป็นคนหิวง่าย กระตุ้นการขับถ่ายให้ทำงานได้อย่าง ของมันโคตรดี!

ไม่เพียงเท่านี้! แอปเปิ้ล ช่วยทำให้คุณต้องบอกลากับโรคมะเร็งลำไส้ หมดปัญหาหน้าท้องหนา เพราะไขมันส่วนเกิน เห็นไหมว่า เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักที่สุด ถ้าคุณเลือกกินแอปเปิ้ลสีเขียว จะมีเส้นใยอาหาร ที่ชื่อเพคติน เป็นตัวเพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่ายดีเยี่ยม

ดีท็อกซ์ร่างกาย ไม่ต้องพึ่งยา แค่กินแอปเปิ้ลก็ช่วยได้ เพราะร่างกายของเรา มักรับเอาสารพิษ หรือสิ่งแปลกปลอม เข้าไปอยู่ในอาหารต่างๆ มากมาย ดังนั้น ก็อาจเป็นไปได้ว่า สารพิษต่างๆ เหล่านั้น อาจเข้าไปตกค้างสะสมในร่างกาย โดยเฉพาะไปตกค้างอยู่ที่ตับ อวัยะสำคัญในการคัดแยกสารพิษ และสารอาหารต่างๆ ซึ่งการกินแอปเปิ้ล จึงช่วยดีท็อกซ์ตับได้เหมือนกัน

แอปเปิ้ลลดน้ำหนัก
ผิวพรรณดีไม่ต้องพึ่งคอลลาเจน กินแอปเปิ้ลเขียว ก็ช่วยดูแลผิวพรรณของเราได้เช่นกัน ที่สำคัญ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งผิวหนัง ซึ่งมะเร็งผิวหนังส่วนมากสาเหตุมาจากแสงแดด ที่คอยทำร้ายผิว ยิ่งเมืองไทยของเราแดดเผาแรงมาก เรียกได้ว่าโคตรร้อน กินแอปเปิ้ลบ่อยๆ ทุกวัน เพื่อช่วยดูแลผิวพรรณได้สุดยอด เพราะแอปเปิ้ลมีวิตามินซี และสารเบต้าแคโรทีน ในแอปเปิ้ลช่วยป้องกันเราจากรังสีอัลตราไวโอเลต รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อยู่ในแสงแดดได้เหมือนกัน

นอกจากช่วยดูแลผิวพรรณ ป้องกันแสงแดดไม่ให้มาทำร้ายผิวแล้ว สุดยอดประโยชน์ของแอปเปิ้ล ยังช่วยดูแลใบหน้า ชะลอวัยไม่ว่าจะเป็น คุณสุภาพบุรุษ หรือ คุณสุภาพสตรี ทั้งหลาย หันมากินแอปเปิ้ลกันบ่อยๆ ทำให้คุณสวยหล่อ สมวัยแน่นอน แถมผิวพรรณดีอีกด้วย แอปเปิ้ลมีคอลลาเจน และอีลาสติน ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิว ช่วยลดต้นเหตุของการเกิดสิว และลดเลือนจุดด่างดำ

สรุปง่ายๆ แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่โคตรมีประโยชน์ ไม่ใช่แค่ช่วยลดน้ำหนัก ยังช่วยรักษาโรคภัยต่างๆ มากมาย บำรุง

หัวใจ ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดความอยากอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และฆ่าเชื้อไวรัส นั่นเป็นเพราะแอปเปิ้ลมีสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งวิตามิน คอลลาเจน ใยอาหาร อีลาสติน เป็นต้น

แอปเปิ้ลในเมืองไทยหลักๆ มี 3 ชนิด คือ
ผลไม้ลดน้ำหนัก
1. แอปเปิ้ลเขียว 100 กรัม ให้พลังงาน 52

2. แอปเปิ้ลฟูจิ 100 กรัม ให้พลังงาน 63

3. แอปเปิ้ลแดง 100 กรัม ให้พลังงาน 52

ในแง่โภชนาการ แอปเปิ้ล ไม่ใช่ผลไม้ที่มีวิตามิน หรือแร่ธาตุในปริมาณสูงมากนัก เมื่อเทียบกับกล้วย ฝรั่งหรือส้ม แต่หากกินแอปเปิ้ลวันละ 2-4 ลูก โดยไม่ปอกเปลือก ก็จะได้รับเส้นใยอาหาร และสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย

แอปเปิ้ล
กินแอปเปิ้ล อย่างไรให้ปลอดภัย และดีต่อสุขภาพ

แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่กินได้ทุกเพศ ทุกวัย แอปเปิ้ลลกินได้ทั้งแบบสดๆ ทั้งลูก หรือดื่มเป็นน้ำแอปเปิ้ลก็ได้ ที่สำคัญ ควรเลี่ยงการกินเมล็ด เนื่องจากเมล็ดแอปเปิ้ลมีไซยาไนด์ ซึ่งเป็นยาพิษ หากกินเมล็ดแอปเปิ้ลเข้าไปในปริมาณมาก อาจได้รับไซยาไนด์ที่ปล่อยออกมาในกระเพาะอาหารเมื่อเกิดการย่อย ดังนั้น ก่อนกิน ต้องล้างแอปเปิ้ลให้สะอาด เพื่อสุขภาพร่างกายของตนเอง ดังนี้

– สตรีมีครรภ์ หรือผู้ที่ให้นมบุตร กินแอปเปิ้ลได้ แต่ควรเลี่ยงกินแอปเปิ้ลเพื่อหวังผลทางยา เนื่องจากยังไม่ปรากฏข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับความปลอดภัยในการกินแอปเปิ้ล สำหรับรักษาปัญหาสุขภาพ

– คนที่เกิดอาการแพ้อาหาร บางอย่างควรปรึกษาแพทย์ ก่อนกินแอปเปิ้ลด้วย เนื่องจากอาจเกิดอาการแพ้ได้ โดยปรึกษาแพทย์ในกรณีที่แพ้แอพปริคอต อัลมอนด์ ลูกพลัม พีช ลูกแพร์ หรือสตรอว์เบอร์รี่

– สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรสังเกตระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้ง จำกัดปริมาณการบริโภคแอปเปิ้ล และน้ำแอปเปิ้ล เนื่องจากอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้

ถึงแม้แอปเปิ้ลจะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็แอบแฝงไปด้วยอันตรายที่ควรรู้ เพราะฉะนั้นแล้ว ก่อนกินแอปเปิ้ลทุกครั้ง ต้องล้างให้สะอาด ถ้าเป็นร้านผลไม้เข็น หากพ่อค้า แม่ค้า สับแอปเปิ้ลพร้อมกิน อยากให้คุณนำมาล้างให้สะอาดก่อน อย่าเพิ่งมั่นใจว่า ร้านจะล้างมาให้เรา ซึ่งเราต้องระมัดระวังให้มากที่สุด เพราะร่างกายของเรา ต้อง

ใส่ใจเป็นพิเศษ

เวย์เพชรจ้า
ท้ายนี้ สำหรับคนที่สนใจลดน้ำหนัก ไม่อยากพึ่งยาลาน้ำหนัก กินแอปเปิ้ลอย่างเดียวไม่ทำให้น้ำหนักหนักคุณลดง่ายๆ ทุกอย่างต้องมีตัวช่วย แนะนำเวย์โปรตีนไอโซเลทไปเลย เป็นอาหารเสริม โปรตีนบริสุทธิ์ 90-95% นำเข้าจาก อเมริกา รับรองคุณภาพ และประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย กินเวย์ช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน แต่ต้องควบคุมอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกาย แต่ถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ในทุกๆ วันต้องทำกิจกรรมขยับร่างกายบ้าง เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เดิน หรือแม้แต่ยืนโหนรถเมล์ เดินเข้าซอยไปทำงานก็ถือว่า เป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน

อีกทั้ง เวย์โปรตีนไอโซเลท ยังช่วยเพิ่มกล้าม สร้างซิกแพคได้ด้วย แต่ต้องออกกำลังกาย + ควบคุมอาหาร สร้างวินัยให้แก่ตนเอง ฉะนั้น เวย์โปรตีนถือว่า เป็นหนึ่งในตัวช่วยกระตุ้น ให้ผลลัพธ์เกิดเร็วขึ้น แต่หนึ่งในนั้น ร่างกายของคุณต้องออกกำลังกายขับกล้ามเนื้อ หรือซิกแพคด้วยเช่นกัน ดังนั้น จงจำไว้ว่า ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม สร้างซิกแพค เราไม่สามารถพึ่งอาหารลดน้ำหนัก หรืออาหารเสริมได้เพียงอย่างเดียว ร่างกายของเราต้องขยับ เคลื่อนไหว เพื่อสร้างผลลัพธ์นั้นๆ ให้เห็นผลชัเจน และรวดเร็วด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official