ลดน้ำหนักด้วยผัก 10 ชนิด ประโยชน์ล้น!

สาวๆ ที่สนใจงดแป้ง งดของหวาน เพื่อลดน้ำหนัก ลดปริมาณไขมันภายในร่างกาย สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือ “การกินผัก” เป็นสิ่งที่ไม่ควรงด เพราะการกินผักมากๆ นอกจากจะช่วยให้ขับถ่ายคล่องขึ้น ผักบางชนิดยังมีแคลอรีต่ำ มีประโยชน์ในการลดน้ำหนักอีกด้วย

งานนี้จึงขอแนะนำผัก 10 ชนิดที่ทุกคนควรรู้จัก โดยเฉพาะในช่วงลดน้ำหนักกันดังนี้

1. มะเขือเทศ
ผลไม้ที่ช่วยลดน้ำหนัก แถมผิวพรรณสวยได้ในเวลาเดียวกัน ต้องกินมะเขือเทศเลย เพราะมะเขือเทศผลสุกสีแดงช่วยย่อยอาหารได้ดี
มะเขือเทศ (2 ลูก, 45g) 9 แคลอรี่

2. บร็อคโคลี่
ผักที่มีไฟเบอร์สูงคือ บร็อคโคลี่ ช่วยให้อิ่มนาน สามารถกินได้ทั้งแบบต้มหรือแบบดิบ ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง เหมาะกับสาวเฮลธ์ตี้ที่สุด แต่ต้องล้างให้สะอาดก่อนด้วยนะ
บร็อคโคลี่ (1 ต้น, 154g) 45 แคลอรี่

3. แครอท
แครอทสามารถกินได้ทั้งแบบดิบ และแบบสุก และยังสามารถนำแครอทมาคั้นทำน้ำผลไม้ ให้ประโยชน์ต่อผิวพรรณและช่วยลดไขมันหน้าท้อง หรือลดไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ได้ดี แนะนำว่าควรทำให้สุกก่อนกินจะดีกว่า

แครอท (1 ถ้วย, 125g) 45 แคลอรี่

4. เห็ดเข็มทอง

เห็ดเข็มทองเป็นอีกหนึ่งอาหารที่ไฟเบอร์สูงสุดๆ มีแคลอรีต่ำ กินแล้วช่วยให้อิ่มเร็ว อิ่มนาน ที่สำคัญมีสรรพคุณช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เห็ดเข็มทอง (100 กรัม) 36.6 แคลอรี่

5. ผักกาดหอม

เมนูสลัดมักมีผักกาดหอมให้กินกันบ่อยๆ ช่วยเรื่องการขับถ่ายได้ดีสุดๆ แถมยังช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้ดี

ผักกาดหอม (100 กรัม) 14.8 แคลอรี่

6. ผักบุ้ง

ผักบุ้ง เป็นผักที่มีแคลอรี่ต่ำ และยังช่วยดีท็อกซ์ได้ดี เพราะช่วยล้างสารพิษในลำไส้ และแก้อาการท้องผูกด้วยเช่นกัน

ผักบุ้ง (100 กรัม) 24 Kcal

7. คะน้า

เชื่อว่าหลายคนชอบกินผักคะน้า ซึ่งเป็นตัวช่วยในการขับถ่ายชั้นดี อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร แต่แนะนำว่าให้กินสลับกับผักชนิดอื่นบ้าง ถ้าหากกินบ่อยๆ จะทำให้ท้องอืดได้

ผักคะน้า (1 ถ้วย, 63g) 27 แคลอรี่

8. ข้าวโพดอ่อน

ข้าวโพดอ่อนเห็นเล็กๆ แบบนี้มีประโยชน์ไม่เล็กเลย เพราะข้าวโพดอ่อนช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดี แถมยังช่วยลดอาการบวมน้ำได้

ข้าวโพดอ่อน (100 กรัม) 33 แคลอรี่

9. ผักกาดขาว

เป็นผักที่มีแคลอรีต่ำสุดๆ กินผักกาดขาวไม่อ้วนแน่นอน ซึ่งผักกาดขาวสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด ทั้งต้ม ทั้งผัด หรือจะนำไปทำสุกี้ก็อร่อยได้

ผักกาดขาว (100 กรัม) 11 แคลอรี่

10. ฟักทอง

ผักชนิดสุดท้ายที่อยากแนะนำคือ ฟักทองเป็นผักที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ เหมาะแก่คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เราสามารถนำมาฟักทองมาทำอาหารหรือขนมก็ได้ แถมการกินทั้งเปลือกยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายได้ดีนะ

จ้า

ฟักทอง (100 กรัม) 26 แคลอรี่

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