อย่ามัวแต่กินคลีนลดน้ำหนัก มารู้โทษ 5 ด้านก่อนพลาดดีกว่า

“อาหารคลีน” ใครว่าให้แต่ประโยชน์! กินเยอะก็มีโทษได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เราจึงมีข้อมูลลับมาบอก โดยเฉพาะวัตถุดิบอาหารคลีนเหล่านี้ ที่เห็นๆ ว่ามีประโยชน์แท้จริงแล้วก็แอบร้ายเหมือนกัน

1. ปลาทูน่า
ถ้าจะพูดถึงวัตถุดิบลดน้ำหนักเชื่อว่าหลายต้องเลือกปลา หนึ่งในนั้นต้องเป็นปลาทูน่าแน่นอน ดูผิวเผินมันมีประโยชน์มากมายเลยใช่ไหมล่ะ!
ทานในปริมาณพอเหมาะ ช่วยบำรุงเซลล์สมองและเสริมสร้างความจำจาก DHA และไขมันที่ดีต่อร่างกาย อีกทั้ง ยังเป็นปลาทะเลเพียงไม่กี่ชนิดที่จะมีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ
ทานมากเกินไป อาจได้รับสารปรอทส่งผลเสียต่อระบบประสาท และสมองในระยะยาว เพราะปลาทูน่าเป็นสัตว์ที่มีสารปรอทอยู่ในเนื้อของมันเองโดยธรรมชาติ

2. มะละกอ
ผลไม้ยอดนิยมในการลดน้ำหนักอย่างมะละกอ ทุกคนต่างรู้ดีว่ามะละกอมีประโยชน์มากมายแต่ใครจะรู้ล่ะว่ามะละกอแอบร้ายอยู่ลึกๆ
ทานในปริมาณที่พอเหมาะ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น วิตามินเอสูง มีไขมันและคอเลสเตอรอลน้อย

ทานมากเกินไป เสี่ยงต่อโรคกระดูกข้อต่อและอาจมีอาการเบื่ออาหารเซื่องซึมหรือนอนไม่หลับได้

3. กะหล่ำปลี

เมนูเพื่อสุขภาพหลายคนเลือกใช้กะหล่ำปลีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็น ซุปกะหล่ำปลี ผัดกะหล่ำปลี กะหล่ำปลีลุยสวน เป็นต้น

ทานในปริมาณพอเหมาะ ช่วยในเรื่องของการขับถ่ายเพราะมีไฟเบอร์สูง

ทานมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อโรคคอหอยพอกและโรคไทรอยด์เนื่องจากกะหล่ำปลีมีสารกอยโตรเจนที่ยับยั้งกระบวนการสร้างฮอร์โมนไทรอกซินซึ่งป้องกันโรคคอหอยพอกและโรคไทรอยด์นั่นเอง

4. ส้ม

ทานแล้วผิวสวย สุขภาพดี ช่วยปรับระบบภายในร่างกายได้ดีมาก หลายคนนิยมทานในช่วงลดน้ำหนัก

ทานในปริมาณพอเหมาะ ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเพราะมีวิตามินซีสูงมากช่วยระบบขับถ่ายทำให้ผิวสุขภาพดีและสุขภาพเหงือกแข็งแรง

ทานมากเกินไป เมื่อร่างกายได้รับวิตามินซีเกิน 500 มิลลิกรัมต่อวัน หรือทานส้มราวๆ 7-8 ลูกเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคนิ่วในไต และหากได้รับวิตามินซีเกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน อาจเกิดผลเสียต่อระบบขับถ่าย

5. น้ำ

หลายคนอาจตกใจว่า น้ำเปล่าเนี่ยนะที่ดื่มมากแล้วจะเป็นอันตราย ต้องบอกไว้เลย! ไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรือเครื่องดื่มอะไรก็ตามแต่ ทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ

ทานในปริมาณพอเหมาะ วันละไม่เกิน 2 ลิตรหรือเพียง 8 แก้วต่อวัน มีประโยชน์ต่อร่างกายมากๆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลเป็นธรรมชาติ

ทานมากเกินไป อย่างดื่มน้ำมากกว่า 5-7 ลิตรต่อวัน อาจทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะ “น้ำเป็นพิษ” ซึ่งทำให้สารโซเดียมในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะรักษาสมดุลระหว่างน้ำนอกเซลล์กับในเซลล์ไม่ได้ จึงอาจทำให้เกิดอาการเซลล์บวม และอาจเกิดอาการช็อคชักกระตุกหรือหมดสติได้

เพราะฉะนั้น อย่าเข้าใจผิดว่า อาหารคลีน อาหารลดน้ำหนัก หรืออาหารที่หลายๆ คนบอกกันว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายจะมีแต่ประโยชน์เพียงอย่างเดียว ซึ่งมันมีทั้งด้านดีและด้านร้าย ต้องศึกษาอย่างละเอียดก่อนรับประทานในแบบผิดๆ ถ้าเรารู้จักเลือกทานในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย เชื่อได้ว่าต้องมีประโยชน์แน่ๆ

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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