# เนเจอร์ เซ็นเซชั่น แนะนำประโยชน์ดีๆ จาก “ลูกพรุน” ที่คุณอาจไม่เคยรู้

เราทุกคนทราบกันดีว่า การควบคุมน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยหลากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมอาหาร และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายของการมีรูปร่างที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่จุดเริ่มต้นของการควบคุมน้ำหนักนั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยสำหรับใครหลาย ๆ คน เพราะนอกจากจะต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตในแต่ละวันแล้ว ยังต้องปรับเปลี่ยนวิถีการกินอีกด้วย ทำให้มีบ้างที่ถอดใจจากการควบคุมน้ำหนักและไม่สามารถมีรูปร่างตามที่ตนเองต้องการได้สักที วันนี้ เนเจอร์ เซ็นเซชั่น แบรนด์ผลิตภัณฑ์ธัญพืช ผลไม้อบแห้ง และน้ำผลไม้ออร์แกนิกภายใต้เครือเฮอริเทจ จะพาไปรู้จัก “ลูกพรุน” ตัวช่วยดี ๆ สำหรับคนที่เริ่มต้นควบคุมน้ำหนัก แล้วคุณจะค้นพบว่าการควบคุมน้ำหนักให้สำเร็จนั้นไม่ไกลเกินเอื้อม

ลูกพรุน เป็นผลไม้ตระกูลเดียวกับ ลูกท้อ และ เบอร์รี่ นิยมทานเป็นแบบอบแห้ง มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เพราะมีไฟเบอร์สูงและมีซอร์บิทอ (sorbitol) ซึ่งช่วยแก้ปัญหาท้องผูกและทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น มีงานวิจัยค้นพบว่า ซอร์บิทอหรือน้ำตาลธรรมชาติในลูกพรุนช่วยเติมความชุ่มชื้นให้กับระบบทางเดินอาหารและช่วยในเรื่องของการทำงานของลำไส้ นอกจากนี้ ลูกพรุนยังอุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ และเป็นแหล่งของสารอาหารนานาชนิด อาทิ วิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันอาการตาแห้งและอาการตาบอดกลางคืน โพแทสเซียม ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด วิตามินเค ที่ช่วยบำรุงกระดูกและเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระจากวิตามินอี ที่ช่วยให้ผิวพรรณของคุณเปล่งปลั่ง แลดูอ่อนกว่าวัย

สำหรับคนที่พึ่งจะเริ่มต้นควบคุมน้ำหนัก ลูกพรุนเป็นผลไม้ทางเลือกที่สามารถช่วยให้คุณไปถึงเส้นชัยในการควบคุม

น้ำหนักได้สำเร็จ จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล สหราชอาณาจักร พบว่าการรับประทานลูกพรุนควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารไม่ส่งผลกระทบที่ติดลบต่อร่างกาย แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อคนควบคุมน้ำหนักในระยะยาวอีกด้วย เนื่องจากลูกพรุนนั้นสามารถควบคุมความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญลูกพรุนยังช่วยป้องกันอาการอยากของหวาน เพราะในลูกพรุนนั้นมีน้ำตาลที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่แล้ว จึงเหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น ลูกพรุนสามารถทานเดี่ยวๆ เป็นขนมขบเคี้ยว หรือทานคู่กับโยเกิร์ตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ ในช่วงชีทเดย์ (Cheat Day) มื้อที่คุณทานอาหารได้ตามใจปาก พายลูกพรุนก็เป็นอีกหนึ่งเมนูที่น่าสนใจ เพราะความหวานของลูกพรุนสามารถใช้ทดแทนน้ำตาลที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้อีกด้วย

จะเห็นว่าประโยชน์ของลูกพรุนนั้นมีมากมาย หากคุณกำลังมองหาพรุนคุณภาพดี ทางเนเจอร์ เซ็นเซชั่น ก็มีพรุนหลากหลายแบบให้เลือก ทั้งลูกพรุนอบแห้งชั้นดีจากแคลิฟอร์เนียและน้ำพรุนแท้ 100% จากพรุนเข้มข้น สามารถหาซื้อเนเจอร์ เซ็นเซชั่น ผลไม้อบแห้งต่างๆ ได้แล้วตั้งแต่วันนี้ ที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมของเนเจอร์ เซ็นเซชั่นได้ที่ www.heritagethailand.com และ www.facebook.com/naturessensationofficial และ IG: naturessensation