เผาผลาญไขมันกับ 7 อาหารปราบเซียน

ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน และลดน้ำหนักแล้ว อย่าลืม! เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่ช่วยเผาผลาญไขมันภายในร่างกาย ซึ่งจริงๆ แล้วอาหารเผาผลาญไขมันในประเทศไทยถือว่ามีจำนวนมาก เพื่อไม่ให้เสียเวลาค้นหา จึงคัดสุดยอด 7 อาหารปราบไขมันมาแนะนำ

1. อบเชย

เมื่อพูดถึง “อบเชย” ทุกคนคงจินตนาการถึงกลิ่นหอมแน่นอน แต่เจ้าตัวนี้แหละสามารถช่วยเบิร์นไขมัน ได้ด้วยการเร่งน้ำตาลกลูโคสให้เข้าไปยังเซลล์ต่างๆ ไวขึ้น และยังกระตุ้นฮอร์โมนอินซูลินอีกด้วย แนะนำให้โรยบนเครื่องดื่มแก้วโปรดพอประมาณ อย่างเครื่องดื่มเวย์โปรตีน หรือสมูทตี้

2. น้ำเปล่า

น้ำเปล่าไม่เคยให้โทษแก่ร่างกาย เพียงแค่คุณต้องดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมแก่ร่างกายเท่านั้น เพราะจะช่วยสนับสนุนการเผาผลาญอาหารได้เป็นอย่างดี โดยให้ดื่มน้ำเปล่า 8-12 แก้วต่อวัน เฉลี่ยดื่มหลายๆ เวลา ที่สำคัญยิ่งดื่มยิ่งเผาผลาญไขมันได้ดีมาก

3. อะโวคาโด

ผลอะโวคาโด เป็นตัวช่วยเบิร์นไขมันได้ดี เพราะไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวจากอะโวคาโดจะทำให้เยื่อหุ้มเซลล์บวมขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ได้ไปกระตุ้นฮอร์โมนในการเบิร์นไขมันเช่นกัน รวมไปถึงช่วยป้องกันการสะสมของไขมันภายในหลอดเลือด แต่ก็ควรทานแต่พอดี

4. โฮลเกรนธัญพืช

โฮลเกรนธัญพืช ทานแล้วมีดีต่อสุขภาพมากๆ เพราะช่วยเผาผลาญไขมัน คอยกวาดสิ่งเหลือใช้ที่ตกค้างในกระเพาะลำไส้ ทั้งไขมัน น้ำตาล และสารก่อมะเร็ง และยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ หรือใยอาหารมากมาย

5. เมล็ดพืช ถั่ว

เมล็ดพืชหลายชนิดช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญขัมนได้ดี โดยเฉพาะถั่วลิสง เป็นตัวเบิร์นไขมันสำคัญ ซึ่งอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ช่วยยับยั้งการนำเข้าของแคลอรี่ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม แต่ก็ควรทานแต่พอดี เลี่ยงถั่วโรยเกลือ เพราะรสชาติเค็มๆ มันๆ จะทำให้คุณอร่อยจนทานเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ

6. น้ำผึ้ง

ใครว่าทานน้ำผึ้งแล้วอ้วน ซึ่งการทานในปริมาณที่พอเหมาะน้ำผึ้งจะมีประสิทธิภาพในการช่วยลดแคลอรี่ได้ยอด

เยี่ยม ช่วยเปลี่ยนไขมันส่วนเกินในร่างกายคุณให้เป็นพลังงานปกติ หากผสมน้ำผึ้ง 10 กรัมลงในน้ำอุ่นๆ สักแก้ว ดื่มทุกเช้าจะช่วยให้ไขมันในร่างกายคุณลดลง แล้วยังเผาผลาญไขมันได้ดีมาก

7. ขมิ้น

เครื่องเทศอย่างขมิ้น มีประโยชน์หลายอย่างมาก ที่สำคัญอุดมไปด้วยเคอร์คูมินช่วยลดสารต้านอินซูลิน และเลปตินที่มีส่วนให้การเร่งสะสมไขมัน ไม่เพียงเท่านี้ยังลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย

เป็นอย่างไรบ้างกับ วิธีเผาผลาญไขมันแบบธรรมชาติกับ 7 อาหารปราบเซียน อยากให้ลองนำไปใช้ดู แต่ต้องทานในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายด้วย ตลอดจนรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ถ้าอยากหุ่นดี รูปร่างสวยอย่าขี้เกียจ เมื่อไรที่หุ่นดีขึ้นคุณจะหายเหนื่อยไปทันที

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official