8 เมนูลดพุง บำรุงผิวพรรณ ของชาววัย 30+

8 เมนูลดพุง ของหนุ่ม สาว ที่มีอายุเข้าเลข 3 เมื่อไหร่ที่อายุมากขึ้น จะทำอะไรก็ต้องเพิ่มความระมัดระวัง และรอบคอบให้มากๆ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร การกิน ต้องเลือกของที่มีประโยชน์ให้ เพื่อบำรุงสุขภาพภายนอก และภายในให้แข็งแรง แต่ถ้าใครไม่รู้ว่าจะเลือกชนิดอาหารอะไรให้เหมาะสม และช่วยบำรุงสุขภาพ เราจึงหยิบ เมนูอาหาร ที่คนวัย 30+ ควรกินมาแนะนำ เพราะมันดีต่อสุขภาพผิวพรรณ และสุขภาพร่างกายของคุณมากเลยทีเดียว

8 เมนูลดพุง บำรุงผิวพรรณ ของชาววัย 30+

1. ถั่วและธัญพืชโฮลเกรน
เมื่อพูดถึงถั่ว จัดว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ราคาถูก และหาซื้อได้ไม่ยาก ซึ่งถั่วให้ไฟเบอร์สูง เป็นแหล่งของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย ที่สำคัญไม่มีคอเรสเตอรอล เมนูถั่วที่อยากแนะนำ คือ สลัดใส่ถั่ว คู่กับน้ำสลัดน้ำมันมะกอก เพราะเป็นเมนูที่ช่วยลดริ้วรอยได้ดี เหมาะกับหนุ่ม สาว วัยนี้สุดๆ
ไม่เพียงเท่านี้ ยังมีเหล่าธัญพืชแบบเต็มเมล็ด หรือโฮลเกรน ที่มีประโยชน์ในการช่วยทำให้อิ่มท้องนาน ลดอาการกินจุบจิบ กินบ่อย เนื่องจากสารอาหารที่ได้รับจากธัญพืชแบบโฮลเกรนมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันริ้วรอยก่อนวัย และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง มีไฟเบอร์ ช่วยในการดีท็อกซ์ลำไส้ โดยไฟเบอร์จะไปกวาดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย พร้อมขับถ่ายออกมา ของดี มีประโยชน์อย่างนี้ อย่าพลาดไปหาซื้อมากินกันนะ

2. ข้าวกล้อง
หนุ่ม สาว วัย 30+ ทั้งหลาย ลองเปลี่ยนมากินข้าวกล้องแทนข้าวธรรมดาที่เคยกินกันดีไหม!! เพราะนั่นทำให้พุง

ของคุณลด ไม่มีแป้ง ส่วนใครที่ติดแป้งมากจนเกินไป ลองเปลี่ยนจากแป้งขัดขาว มาเป็นแป้งที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนกันดู เพราะมันจะให้สารอาหารที่มากกว่า อิ่มท้องนาน เหมาะสำหรับคนที่ชอบกินขนมระหว่างวัน
ที่สำคัญมีไฟเบอร์ที่ดี ต่อระบบภายในร่างกาย อย่างเช่น ข้าวกล้อง วิตามินบี แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ หรือหากใครที่ชอบกินแป้งเป็นของว่าง แนะนำว่าให้กินมันเทศแทน เพราะจะมีสารแคโรทีน และวิตามินซี ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และยังมีวิตามินเอ ช่วยการผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติได้อีกด้วย

3. ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ
น้ำ เป็นเครื่องดื่มพื้นฐานที่ทุกคนต้องดื่มอย่างน้อย 7-8 แก้ว ต่อวัน เพราะการที่ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ จะช่วยปรับความสมดุลให้แก่ร่างกาย เนื่องจากร่างกายของเราประกอบไปด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ หากดื่มน้ำเพียงพอ จะช่วยให้ผิวดูอิ่มเอิบ ดูแล้วมีน้ำมีนวล ไม่มีความหมองคล้ำ และยังเป็นการทำให้ระบบไหลเวียนของเหลวเป็นไปได้ดี ช่วยระบายของเสีย นอกจากทำให้ผิวพรรณภายนอกดูดี สดใสแล้ว ยังทำให้ระบบภายในร่างกายแข็งแรง และสุขภาพดีอีกด้วย

4. ผักใบเขียว
ไม่จำเป็นว่า จะต้องอายุวัย30+ ขึ้นไปเท่านั้น ที่จะต้องกินผักใบเขียว เพราะผักใบเขียว เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย เป็นสารอาหารสำหรับกลุ่มคน ทุกช่วงวัย แต่สำหรับหนุ่ม สาว วัย 30+ ก็ควรใส่ใจเรื่องการกินผักใบเขียวให้มากขึ้น นอกจากให้แคลอรี่น้อยแล้ว ยังให้ประโยชน์มากอีกด้วย เพราะผักใบเขียว เต็มไปด้วยเส้นใยอาหารที่ดีช่วยในการขับถ่าย อีกทั้ง ยังมีวิตามิน และแร่ธาตุ ที่มีความจำเป็น
ที่สำคัญ ผักสีเขียวมาจากเม็ดสีที่ชื่อว่า คลอโรฟิลด์ เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการต่อต้านโรคมะเร็ง ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส ช่วยยับยั้งการเกิดริ้วรอย หากคุณกินผักใบเขียวเป็นประจำ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดปัญหาท้องผูก สามารถนำผักใบเขียวไปทำเป็นสลัด ซุปผัก หรือเมนูน้ำปั่นสมูทตี้ก็ได้

5. เครื่องเทศ และสมุนไพร
เหล่าเครื่องเทศ และสมุนไพรไทยต่างๆ มีประโยชน์มากมาย ที่ทุกคนต้องหามาติดบ้าน โดยเฉพาะขมิ้น เพราะให้สารต้านอนุมูอิสระที่ดีต่อตับ ช่วยเสริมประสิทธิภาพของตับ ช่วยกำจัดของเสีย และสารพิษต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ในกระแสเลือด มีส่วนช่วยทำให้ผิวแลดูกระจ่างใส ดูอ่อนเยาว์จากภายในสู่ภายนอก และเครื่องเทศต่างๆ ที่อยากแนะนำคือ พริกไทย พริกแห้ง อบเชย ลูกผักชี เป็นต้น เหมาะนำมาเป็นส่วนผสมในเมนูอาหาร เพื่อระบบขับถ่ายที่ดี และช่วยเผาผลาญไขมันหน้าท้อง พุงยุบได้ดีอีกด้วย

6. น้ำอุ่น ผสมมะนาว
น้ำอุ่นๆ ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายได้ดี โดยเฉพาะน้ำอุ่นผสมมะนาว มีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะมะนาวอุดมไปด้วยวิตามินซี มีประโยชน์ต่อผิว ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ที่มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน ไม่เพียงเท่านี้ ช่วยลด หรือควบคุมน้ำหนักเสริมสร้างคอลลาเจนได้ตามธรรมชาติ มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ช่วยลดริ้ว

รอย สิว ช่วยแก้ปัญหาผิวมัน ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำ มีนวล ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว หากดื่มเป็นประจำทุกวันแล้ว ช่วยในการดีท็อกซ์ร่างกาย ทำให้แข็งแรงแน่นอน

7. เนื้อปลา

เนื้อปลา เป็นอาหารที่คนทุกวัยควรกิน ไม่ใช่แค่คนวัย 30+ เท่านั้น เพราะเนื้อปลามีไขมันต่ำ ให้สารอาหารอย่างโปรตีนสูง มีส่วนช่วยต่อสู่กับโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ที่สำคัญ เราสามารถนำเนื้อปลาไปทำเมนูอาหารได้หลากหลาย แต่หากใครไม่ชื่นอบกลิ่นคาวของเนื้อปลา แนะนำให้ทำเมนูง่ายๆ แต่ให้รสชาติอร่อยจี๊ดจ๊าด เช่น พล่า ยำ เมี่ยง หรือเมนูปลานึ่งมะนาวก็ได้

8. ไข่

ไข่ มีคุณประโยชน์หลายอย่าง ตั้งแต่เมนูง่ายๆ ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก และเมนูไข่อื่นๆ อีกมากมาย ไข่มีแหล่งโปรตีน และวิตามินเอ ดี อี เค บี 2 บี12 โฟเลต รวมไปถึง แร่ธาตุมากมาย เช่น ฟอสฟอรัส หรือเหล็กที่ช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างเม็ดเลือดได้มากขึ้น ไข่ไก่เพียง 1 ฟอง มีโคลีนมากถึง 20% ที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน เพราะโคลีนเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ เยื่อหุ้มสมอง ส่งผลต่อสมอง และระบบประสาท
หลายคนอาจคิดว่า ไข่ เป็นภัยร้ายต่อหลอดเลือด แต่ผลการวิจัยปัจจุบันพิสูจน์ไว้ว่า ไข่ ดีต่อสุขภาพเพียงแค่กินวันละ 1 ฟองก็ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้ เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก และต้องการโปรตีนบำรุงร่างกายอย่างมาก

ถึงอย่างไรก็ตาม ทั้ง 8 ชนิดอาหารที่แนะนำไป ถ้าทุกคนนำมากินอย่างครบถ้วน เชื่อได้เลยว่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งภายใน และภายนอก แต่ต้องเลือกกินในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย เพราะกินมากเกินไป แทนที่จะได้ผลดี กลับได้ผลเสียได้ วิธีเลือกกินในปริมาณที่พอเหมาะ ต้องดูว่า ชนิดอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์อะไรบ้าง และต้องห้ามกินเกินพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันด้วย เช่น ร่างกายต้องการพลังงาน 2,000 kcal คุณก็ต้องห้ามกินเกิน 2,000 Kcal เพราะเสี่ยงต่อความอ้วน และโรคต่างๆ ที่ไม่คาดฝัน เพราะฉะนั้น ใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ เรื่องการเลือกกินอาหารให้มากขึ้น จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดี ไม่ว่าอายุจะเข้าเลข 4 หรือเลข 5 รูปร่างภายนอก และสุขภาพภายในร่างกายคุณก็จะแข็งแรง ดูดีเหมือนหนุ่ม สาว ตลอดกาล

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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