

กินทุเรียนยังไฉ่ไม่ให้น้ำหนักขึ้น แลเลี่ยงการเกิดไขมันสะสมได้ ด้วย



ทุเรียนถือเป็นราชาแห่งผลไม้ ที่ยิ่งกินยิ่งอร่อย ยิ่งกินยิ่งมัน ยิ่งกินยิ่งไม่พอ แต่สาว ๆ ทราบดีหรือไม่ ว่าการกินทุเรียนมีส่วนทำให้ร่างกายเพิ่มไขมันได้บ้าง แล้วยังเสี่ยงทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายอีกด้วย วันนี้เราจึงขอหยิบเอา 5 เคล็ดลับในการกินทุเรียนไม่ให้ไขมันเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดไขมันสะสมภายในร่างกายมาแชร์ให้ทราบกันค่ะ ซึ่งเคล็ดลับการกินทุเรียนที่ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อน้ำหนักตัวมีดังนี้

กินทุเรียนถูกวิธี กินดี ไม่อ้วน ไขมันไม่อุดตัน

1.กินในปริมาณที่พอดี
ไม่ว่าจะเป็นอาหารใดๆ ก็ตาม ควรกินในปริมาณที่พอดี แม้จะเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากแค่ไหน ก็ต้องกินในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่นเดียวกับการกินทุเรียน หากไม่ต้องการให้เพิ่มน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น และไม่เสี่ยงทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย ก็ควรกินในปริมาณที่พอดี เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับแคลอรีมากเกินไปนั่นเอง

2.งดกินอาหารประเภทแป้ง

หากกินทุเรียน ก็ต้องไม่กินอาหารประเภทแป้ง เนื่องจาก

ทุเรียนมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง หากกินทุเรียนแล้ว ค่อยด้วยอาหารประเภทแป้ง ไม่ว่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยวหรือข้าว ก็จะทำให้ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตสูงเกินไป แล้วยังเสี่ยงทำให้ร่างกายเกิดการสะสมไขมันได้อีกด้วย

3.กินทุเรียนสด

เนื่องจากทุเรียนมีปริมาณแคลอรีสูงอยู่แล้ว จึงแนะนำให้กินทุเรียนสดๆ ไม่แนะนำให้กินกับข้าวเหนียวมูล หรือกินทุเรียนที่แปรรูปเป็นทุเรียนกวน เพราะร่างกายอาจได้รับปริมาณแคลอรีที่สูงเกินไป ดังนั้นถ้าใครไม่ต้องการให้น้ำหนักตัวเพิ่ม และต้องการหลีกเลี่ยงการเกิดไขมันสะสมในร่างกาย แนะนำให้กินทุเรียนสดจะดีกว่า

4.หลีกเลี่ยงการกินทุเรียนก่อนนอน

เนื่องจากในช่วงเวลาใกล้ดึก ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พลังงานมากเท่าไร จึงไม่แนะนำให้กินทุเรียนก่อนนอน เพราะการกินทุเรียนก่อนนอน จะทำให้ร่างกายได้รับแคลอรีสูง แต่ไม่ถูกนำไปใช้เป็นพลังงานมากเท่าที่ควร ซึ่งนั่นอาจเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งยังเสี่ยงทำให้อ้วนได้ด้วยเช่นกัน

5.หมั่นออกกำลังกาย

การกินทุเรียนมีส่วนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นได้ง่าย ดังนั้นหลังจากกินทุเรียนแล้ว ควรหาเวลาออกกำลังกายบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้เบิร์นพลังงานออกมานั่นเอง และเมื่อใดที่พลังงานถูกเผาผลาญก็จะไม่เหลือให้เก็บเป็นไขมันสะสมได้

ในช่วงที่ทุเรียนมีขายตามท้องตลาด หรือสามารถหาซื้อได้ตามออนไลน์ แนะนำว่าโอกาสที่สาว ๆ จะได้กินทุเรียนบ่อยๆ ย่อมมีสูงมาก แต่อย่าลืมระมัดระวังการกินทุเรียนมีส่วนทำให้ร่างกายเพิ่มน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ อีกทั้งยังมีส่วนทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายได้อีกด้วย สาว ๆ จึงต้องให้ความสำคัญกับการกินทุเรียนที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายให้มากๆ เพื่อที่จะสามารถกินทุเรียนได้อย่างมีความสุข และไม่ต้องเป็นกังวลในเรื่องของสุขภาพแต่อย่างใด

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิญญูไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่ใช่ทุกจ้ง...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

