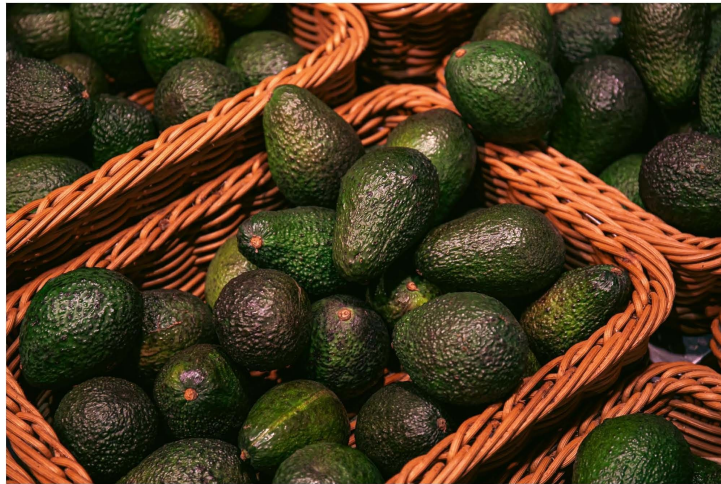


อะโวคาโดกินกับอะไรดี? ถึงจะอร่อยและได้ประโยชน์



อะโวคาโด คือผลไม้เพื่อสุขภาพที่อุดมไปด้วยไขมันดี วิตามิน และไฟเบอร์ แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่าจะจับคู่กับอะไรให้อร่อยและได้คุณค่าทางอาหารเต็มที่ มาดูไอเดียเมนูง่ายๆ กันเลย!

รู้จักอะโวคาโด ผลไม้ไขมันดีที่ร่างกายต้องการ อะโวคาโด คือผลไม้ที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดดี เช่น โอเลอิก 9 และโอเลอิก 3 รวมถึงวิตามินอี วิตามินเค โฟเลต โพแทสเซียม และไฟเบอร์สูง มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL) เพิ่มไขมันดี (HDL) ช่วยบำรุงหัวใจ สมอ และผิวพรรณ

แม้จะมีไขมันสูง แต่เป็นไขมันชนิดดีที่ร่างกายต้องการ และยังทำให้อิ่มท้องนาน เหมาะกับคนที่กำลังลดน้ำหนักหรือควบคุมอาหาร

อะโวคาโดกินกับอะไรอร่อยและได้ประโยชน์ ต่อไปนี้คือ 7 ไอเดียอะโวคาโดกินกับอะไรให้อร่อย ทำง่าย และได้สารอาหารครบถ้วน

1. อะโวคาโด + ไข่ต้ม

เป็นเมนูที่ให้โปรตีนจากไข่ และไขมันดีจากอะโวคาโด เหมาะสำหรับมื้อเช้าหรือมื้อเบาๆ ที่อิ่มนานและไม่อ้วน

Tip: ลองโรยเกลือหิมาลัยหรือพริกไทยดำเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ

2. อะโวคาโด + ขนมปังโฮลวีต

เมนูยอดนิยมนิยในสายสุขภาพ เพียงบดอะโวคาโดใส่มะนาวเล็กน้อย แล้วทาบนขนมปังโฮลวีต อาจเพิ่มไข่ดาวหรือมะเขือเทศก็อร่อยได้อีกขึ้น

3. อะโวคาโด + สลัดผักสด

หั่นอะโวคาโดใส่ลงในสลัด จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค ได้ดีขึ้น แถมเพิ่มความนุ่มลิ้นในจานผักอีกด้วย

4. อะโวคาโด + นม หรือโยเกิร์ต

ปั่นรวมกันเป็นสมูทตี้ หรือใส่ในโยเกิร์ตธรรมชาติเติมธัญพืชหรือผลไม้สด เป็นมื้อว่างที่ทั้งอิ่ม อร่อย และบำรุงลำไส้

5. อะโวคาโด + ปลาแซลมอน

สองซูเปอร์ฟู้ดในจานเดียว ไขมันดีจากอะโวคาโดและโอเลอิก 3 จากปลาแซลมอนช่วยลดการอักเสบในร่างกาย บำรุงหัวใจและสมองอย่างมีประสิทธิภาพ

6. อะโวคาโด + ข้าวกล้อง

คนไทยคุ้นเคยกับข้าว ลองใส่อะโวคาโดหั่นเต๋าลงไปในข้าวกล้องร้อนๆ โรยงาและชีวี่เล็กน้อย ก็อร่อย

แบบญี่ปุ่นสุขภาพดี

7. อะโวคาโด + นมมะนาวและน้ำผึ้ง

หากชอบรสหวาน ลองบดอะโวคาโดใส่นมมะนาวและน้ำผึ้งเล็กน้อย แล้วทาขนมปังหรือกินเปล่าๆ เป็นของหวานเพื่อสุขภาพที่ไม่ต้องกลัวอ้วน

เคล็ดลับการเลือกอะโวคาโดกินกับอะไรก็อร่อย

-เลือกผลที่กดเบาๆ แล้วมีมือ ไม่แข็งเกินไป

-หากยังดิบ สามารถหั่นหรือคั่วหนึ่งสัปดาห์ไว้ 1-2 วันเพื่อเร่งการสุก

-เมื่อสุกแล้วควรเก็บในตู้เย็น และใช้ภายใน 1-2 วัน เพื่อป้องกันการเน่าเสีย

ข้อควรระวังในการกินอะโวคาโด

แม้อะโวคาโดจะดีต่อสุขภาพ แต่การกินในปริมาณมากเกินไปก็อาจทำให้ได้รับพลังงานเกินจำเป็น เพราะอะโวคาโด 1 ผลมีพลังงานราว 250-300 แคลอรี

แนะนำ: กินวันละไม่เกิน 1/2-1 ผลต่อวัน จะช่วยให้ได้รับประโยชน์โดยไม่กระทบเป้าหมายการควบคุมน้ำหนัก

ถ้าไม่รู้ว่าอะโวคาโดกินกับอะไรดี สามารถเอาไอเดียเหล่านี้ไปใช้ได้ การจับคู่กับอาหารที่มีโปรตีนหรือไฟเบอร์สูงอื่นๆ จะช่วยเสริมประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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**

