

## 6 เคล็ดลับกิน “ผลไม้” สำหรับผู้ชายสายเฮลตี้ คมน้ำตาล ลดไขมันสะสม!



6 เคล็ดลับกินผลไม้ดัชนีน้ำตาลต่ำ เพื่อควบคุมระดับอินซูลินไม่ให้พุ่งเกินไป

การดูแลรูปร่างให้ดูดีอยู่เสมอ จะมาพร้อมกับวิธีการเลือกกินอย่างฉลาด เพื่อไม่ให้ระดับอินซูลินในเลือดพุ่งสูงเกินไปจนร่างกายสะสมไขมัน การทำความเข้าใจเรื่องค่าดัชนีน้ำตาลหรือ Low GI จะช่วยให้หนุ่ม ๆ สนุกกับการทานผลไม้รสหวานสดชื่นได้โดยไม่เสียสุขภาพ วันนี้นำมา 6 เคล็ดลับการเลือกทานผลไม้ให้ได้ประโยชน์สูงสุดมาฝากกัน

### 1. ทำความรู้จักกลุ่มผลไม้ Low GI

ก่อนจะหยิบผลไม้มาทาน หนุ่ม ๆ ควรรู้ก่อนว่าผลไม้กลุ่มไหนที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งหมายถึงการที่น้ำตาลในผลไม้ชนิดนั้นจะค่อย ๆ ถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดอย่างช้า ๆ ผลไม้ที่แนะนำคือตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ รวมถึงแอปเปิ้ลเขียว กีวี และชมพู่ การเลือกทานกลุ่มนี้จะช่วยให้ระดับพลังงานของคุณผู้ชายคงที่ ไม่รู้สึกหิวบ่อยและช่วยให้การควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้นมาก

### 2. ทานผลไม้สดแทนการดื่มผลไม้สกัด

เทคนิคสำคัญที่หนุ่ม ๆ มักมองข้าม คือ การเลือกทานผลไม้ทั้งลูกแทนการดื่มแต่น้ำ การเคี้ยวผลไม้สดจะทำให้ร่างกายได้รับกากใยอาหาร ซึ่งทำหน้าที่เป็นปราการด่านสำคัญในการชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย หากผู้ชายดื่มน้ำผลไม้สกัดเย็นแม้จะดูแลสุขภาพดี แต่อินซูลินจะพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะ

ขาดใยอาหาร ดังนั้น การเคี้ยวสด ๆ จึงเป็นทางเลือกที่ช่วยคุมอินซูลินได้ดีกว่าหลายเท่าตัว

### 3. อย่่าให้ความสูงงอมมาทำลายแผนหุ่นดี

ระดับความสูงของผลไม้ มีผลต่อค่าดัชนีน้ำตาลอย่างยิ่ง จึงควรเลือกทานผลไม้ที่สุกพอดี หรือออกห่ามเล็กน้อย เช่น ถั่วลิสงที่ห่าม หรือมะม่วงที่ยังไม่สุกจัด เพราะยิ่งผลไม้สุกงอมเท่าไร แป้งจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลมากขึ้นเท่านั้น การทานผลไม้ที่สุกเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลปริมาณสูงในคราวเดียว ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อคุณผู้ชายที่กำลังพยายามคุมระดับอินซูลินเพื่อลดไขมันสะสม

### 4. จับคู่ผลไม้กับโปรตีนหรือไขมันดี

หากคุณผู้ชายอยากทานผลไม้ที่มีค่า GI สูงขึ้นมานิดหน่อย ลองใช้เทคนิคการทานควบคู่ไปกับอาหารกลุ่มโปรตีนหรือไขมันชนิดดี เช่น การทานแอปเปิ้ลคู่กับเนยถั่ว หรือโยเกิร์ตธรรมชาติใส่เบอร์รี่ โปรตีนและไขมันจะช่วยชะลอการย่อยและการดูดซึมน้ำตาลในมือนั้นให้ช้าลง ช่วยป้องกันอาการอินซูลินสไปค์ (Insulin Spike) ได้อย่างดีเยี่ยม และยังช่วยให้อิ่มท้องได้นานขึ้นอีกด้วย

### 5. เลือกจังหวะการทานหลังมื้ออาหารหลัก

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทานผลไม้สำหรับหนุ่ม ๆ คือ การทานเป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารหรือหลังมื้ออาหารทันที แทนการทานเป็นอาหารว่างตอน

ท้องว่าง การที่มีอาหารชนิดอื่นอย่างผักและเนื้อสัตว์อยู่ในท้อง จะช่วยลดผลกระทบของน้ำตาลจากผลไม้ที่มีต่อระบบเลือดของคุณผู้ชายได้มาก เป็นการบริหารจัดการอินซูลินให้ทำงานอย่างราบรื่นตลอดทั้งวัน โดยไม่เปิดโอกาสให้ร่างกายกักเก็บพลังงานส่วนเกินเป็นไขมัน

### 6. คุมปริมาณต่อรอบให้พอดี

ต่อให้เป็นผลไม้ Low GI แต่ถ้าหนุ่ม ๆ ทานในปริมาณที่มากเกินไป น้ำตาลรวมก็อาจจะสูงได้อยู่ดี หลักการง่าย ๆ คือ การทานให้พอเหมาะเพียง 1 กำมือต่อมื้อ การจำกัดปริมาณจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระอย่างครบถ้วน โดยไม่ต้องรับประทานน้ำตาลส่วนเกิน คุณผู้ชายควรเน้นความหลากหลายของสีผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครอบคลุมและช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงจากภายใน

การเลือกทานผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ คือกลยุทธ์ที่ช่วยให้หนุ่ม ๆ รักษาสมดุลของฮอร์โมนและรูปร่างได้อย่างยั่งยืน เมื่อคุณผู้ชายปรับพฤติกรรมการกินให้สอดคล้องกับกลไกของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดีและकिแพคที่ชัดเจนก็จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป



ลูกหลานเอ๋ย  
การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม  
จงทำหน้าที่งตนเองให้ดีที่สุด  
อย่าได้ทุจริตต่อหน้าที่เลย  
หลวงพ่อกุณ ปรีสุกโธ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร