

เบอร์รี่ไทยสู้อ้วนไม่แพ้ของนอก



ผลไม้ตระกูลเบอร์รีติดโขงดีที่ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แต่สำหรับคนไทยแล้ว ทั้งสตรอว์เบอร์รี ราสป์เบอร์รี และเชอร์รี จัดว่าราคาแพง เพราะส่วนใหญ่ต้องนำเข้ามาจากต่างประเทศ

เราสามารถกินผลไม้ไทยที่อยู่ในตระกูลเบอร์รีทดแทนได้ ไม่ว่าจะเป็นลูกหัว มะเกียง มะเม่า มะขามป้อม ลูกหม่อน มะยม เชอร์รีไทย ไขงเหงฟรัง หรือตะขบ ไยอาหารชนิดละลายน้ำที่พบในเนื้อจะช่วยให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารข้างลง ขัดขวางและลดการดูดซึมไขมันและคอเลสเตอรอล ส่วนไยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำที่พบบริเวณเปลือกจะเพิ่มปริมาณพื้นที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและขับถ่ายดีขึ้น

ด้านวิตามินเอ ซี และบีรวม ตลอดจนโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี และซีลีเนียมช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบเผาผลาญพลังงาน และทำให้ระบบการทำงานของฮอร์โมนสมดุล เพราะฉะนั้นจึงช่วยให้ไม่หิวไม่อร่อยกินอาหารประเภทไขมันและน้ำตาลมากเกินไป

สารกลุ่มแอนติออกซิเดนต์ เช่น แทนนิน พลาโนนอยด์ เทอโรปีน และแอนโทไซยานิน จะช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์กระตุ้นระบบเผาผลาญและดึงไขมันหน้าท้องมาใช้เป็นพลังงาน