

ทูเรียน (ไครว้) ลดความอ้วน



ค วามรักทำให้คนตามอด!
คนที่มีความสุขกับการได้ดื่ม เบียร์ เย็นๆ เรื่อยๆ ระหว่างสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง เมื่อได้ยืมได้อ่านข้อมูลเกี่ยวกับความดีความงามของเบียร์ ก็สุขใจและหยิบขึ้นมาเป็นข้ออ้างในการดื่มเพื่อสุขภาพในทันที ^o^

ฉันได้กินมัน ช่วงที่ **ทูเรียน** กำลังเบิกบาน มีให้เลือกได้ไม่อันในราคาที่พอบริโภคได้ ประกอบกับอิทธิฤทธิ์ของไซเซียมมีเดีย ที่ประโคนความดีความงามของการบริโภคทูเรียนได้อย่างดีตรงจุดนี้ะ

ไม่เพียงไม่อ้วน แต่ฤทธิ์ของ **กำมะถัน** ที่อยู่ในทูเรียน ยังช่วยในการเผาผลาญไขมันอีกต่างหาก จึงสรุปสรรพคุณว่าทูเรียน กินไปเถอะ ช่วยลดความอ้วน

ฮะ ฮะ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะฟอร์เวิร์ดเมลบอก สำนัก

โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า...

ทูเรียน 100 กรัม (เฉพาะเนื้อ) หรือประมาณ 2 เม็ดขนาดกลาง ให้พลังงานสูงถึง 187 กิโลแคลอรี ในพันธุ์ก้านยาว ลองคิดดูว่า หากเรากินมากกว่า 2 เม็ดแล้วรวมพลังงานที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้ออีก

แน่นอนพลังงานที่ได้รับต้องเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เมื่อพลังงานเกินบ่อยๆ ผลที่ตามมา ก็หนีไม่พ้นโรคอ้วนและคณะ

วิธีกินทูเรียนอย่างฉลาด คือ มื้อใดที่ทานกินทูเรียน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารประเภททอด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ อาหารหวานต่างๆ และต้องลดอาหารกลุ่ม ข้าว-แป้งลงมื้อละ 1 ทัพพี หรือลดอาหารในมื้อต่อไปลง และควรเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น

สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ถ้ารู้สึกอยากกินก็กินได้บ้าง แต่ไม่ควรกินมาก และห้ามลืมกินยาโดยเด็ดขาด

ขออย่าว่า กินทูเรียนในปริมาณที่พอเหมาะ จึงจะเพิ่มความสุขให้ชีวิต...เข้าใจตรงกันนะ