

# you are what you eat

มีสารพันวิธีในการดูแลสุขภาพ บางคนอาจเลือกออกกำลังกายเพื่อให้ออกกำลังกายและได้รูป ในขณะที่บางคนอาจเลือกบำรุงจากภายใน ด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีที่เรียกได้ว่าไม่เหลือปากว่าแรง เพราะชีวิตของเราต้องยุ่งซิงเกี่ยวกับเรื่องปากท้องอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันอย่างเสียไม่ได้ ลองเจียดเวลามานั่งพิถีพิถันเลือกสรรอาหารที่จะกลืนลงท้องอีกสักหน่อย

เพราะบางครั้งการตามใจปากมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดผลเสียอย่างใหญ่หลวงได้เช่นกัน



การกินที่ผิดสุขลักษณะมักนำพามาซึ่งเรื่องให้เราหนักใจ ส่วนใหญ่ที่ก่อความกังวลให้กับวัยรุ่นที่สุด ได้แก่ โรคอ้วน แต่ผลลัพธ์ที่ร้ายแรงกว่านั้นคือก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงรวมถึงโรคหัวใจ เนื่องจากปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงเกินความจำเป็น

แต่เรายังมีอาหารวิเศษที่จะช่วยลดไขมันให้ไม่อ้วนตันในเส้นเลือด เช่น มะเขือ ประเภทต่างๆ ที่ให้วิตามินซี และสารเบตาแคโรทีน รวมถึงแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หอมหัวใหญ่, กระเทียมสด ก็มีสรรพคุณเด่นในการลดระดับไขมัน

อาหารจำพวก ถั่วเหลือง, เต้าหู้ ไปจนถึง พืชตระกูลถั่ว ทั้งหลาย ช่วยเพิ่มโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกาย แทนที่จะรับวันใหม่ด้วยกาแฟที่เต็มไปด้วยคาเฟอีน ที่จะทำให้ผิวแห้งเสียและดูหมองคล้ำแก่ก่อนวัย การหันมาพึ่งน้ำเต้าหู้ก็เป็นทางเลือกที่เข้าท่าไม่หยอก

แม้กระทั่งผลไม้ที่หากินง่าย พบเห็นทั่วไปตามตลาดสดและห้างสรรพสินค้าชั้นนำอย่าง แอปเปิ้ล ที่อุดมด้วยไฟเบอร์พร้อมทั้งป้องกันการเกิดโรคเมะเร็งและโรคหัวใจ ทานควบคู่กับ โยเกิร์ต เย็นๆ เป็นอาหารหลักประจำมื้อค่ำ จะเป็นอาหารที่ให้คุณค่าและชวนให้ห่างไกลความอ้วนได้ดียิ่ง

นอกจากนี้ การดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว ก็ช่วยให้แคล้วคลาดจากโรคหน้าหนักเกิน และยังได้เพลิดเพลินกับผิวสวยสดใสได้อย่างคาดไม่ถึงกันเลยทีเดียว ☺



California Wow เผยเคล็ดลับหุ่นสวยให้คุณผู้หญิง ด้วยการออกกำลังกายแนวใหม่ Piyo ที่จะกระตุ้นกล้ามเนื้อระดับลึก ทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก และต้นขา รวมทั้งรักษาอาการปวดหลัง ข้อต่อ โรคกระดูกเรื้อรัง และสลายไขมันส่วนเกินที่ละเน็ดตลอดระยะเวลาที่เล่น โฟโยจึงช่วยเสริมสร้างทั้งบุคลิก ความแข็งแรง และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ พร้อมเผาผลาญไขมันอย่างได้ผล สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02 631 1122

