

10 ผลไม้คลายร้อนให้ร่างกาย ของกินเล่นแก้กระหาย แกรมยังไม่อ้วนด้วย !

ร้อนเบอร์ไหนก็สบาย แค่มัผลไม้คลายร้อนตามนี้ กินแล้วชื่นใจ แคลอรีก็ไม่มาก ดีต่อการลดน้ำหนักอีกต่างหาก



1. แดงโม

ผลไม้ฉ่ำน้ำที่มีรสหวานชื่นใจอย่างแดงโม หลายคนอาจคิดว่าแดงโมให้พลังงานเยอะ ทั้งที่จริงแล้วแดงโม 8 ชิ้นพอตีค่า น้ำหนักเฉลี่ย 170 กรัม ให้พลังงานเพียง 58 กิโลแคลอรีเท่านั้นเองค่ะ นอกจากนี้แดงโมยังมีน้ำเป็นส่วนประกอบกว่า 90% แซ่เย็น ๆ แล้วกินก็ชื่นใจดับกระหายได้ดี

อ้อ ! ประโยชน์ของแดงโมก็ไม่ใช่อย่อยด้วยนะคะ ตั้งแต่เนื้อ เมล็ด ไปยันเปลือกแดงโมเลยละ

- แดงโม ผลไม้คลายร้อนทรงคุณค่า หวานฉ่ำมากล้ำสรรพคุณ
- 6 ประโยชน์ของเนื้อที่ขาวตรงเปลือกแดงโม เพราะแดงโมไม่ได้มีดีแค่เนื้อสีแดง !



2. มะพร้าว

มะพร้าวอ่อน 1 ลูกให้พลังงานราว ๆ 51 กิโลแคลอรี (รวมเนื้อ) และส่วนของน้ำมะพร้าวมีอยู่ถึง 90 กรัมต่อลูกเลยนะค่ะ ซึ่งแน่นอนว่าน้ำมะพร้าวช่วยดับกระหายคลายร้อนให้เราได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะคนที่ต้องการดื่มน้ำหวานให้ชื่นใจ ความหวานของน้ำมะพร้าวจะช่วยเติมเต็มอาการอยากของหวาน ๆ ของคุณได้ชะงัดโดยไม่ทำให้น้ำหนักขึ้นเลย ที่สำคัญน้ำมะพร้าวยังมีฤทธิ์ดับร้อน ช่วยล้างพิษ และขับของเสียออกจากร่างกายอีกด้วย

- 12 ประโยชน์ของมะพร้าวอ่อน ผลไม้คลายร้อน ของดีจากธรรมชาติ



3. ส้ม

ส้มมีกากใยและมีปริมาณน้ำค่อนข้างสูง สวนทางกับพลังงานที่ค่อนข้างต่ำ ดังนั้นสาว ๆ ที่กำลังลดความอ้วน จัดส้มแก้กระหายคลายร้อนสักลูกได้เลยค่ะ แต่ถ้าจะให้ฟินขึ้นไปอีก ก็กินส้มแช่เย็นไปเลยก็ได้ ทว่าพยายามหลีกเลี่ยงน้ำส้มคั้นที่ขายทั่วไปนะค่ะ เพราะอาจได้พลังงานจากน้ำเชื่อมมาเพิ่มความอ้วนแบบไม่รู้ตัว



4. สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำชนิดหนึ่ง โดยในสับปะรด 100 กรัม มีน้ำอยู่มากถึง 86 กรัม และให้พลังงานเพียง 50 กิโลแคลอรี เท่านั้น ที่สำคัญสรรพคุณของสับปะรดยังช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แอมยังมีไฟเบอร์ค่อนข้างสูง ใครที่ต้องการถ่ายคล่อง ๆ แก้อาการท้องผูก สับปะรดก็ช่วยได้นะคะ ได้ประโยชน์ 2 เด้งทั้งแก้กระหายดับร้อนและช่วยแก้ท้องผูกได้อีก

อ๊ะ ! แต่สำหรับคนที่กินแต่น้ำสับปะรดโดยทิ้งแกนสับปะรดแข็ง ๆ จืด ๆ ไปตลอด บอกเลยว่าพลาดอย่างแรงค่ะ เพราะแกนสับปะรดก็มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสับปะรดเลยนะ

- แกนสับปะรดเลอค่า ครั้งหน้าอย่าโยนทิ้งเชียว



5. มะละกอ

รสหวานจากมะละกอสุกช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกายได้ทันทีที่กินเข้าไป อีกทั้งมะละกอยังมีส่วนช่วยเร่งการเผาผลาญและสลายไขมันของร่างกาย ช่วยระบายท้องได้ดีเพราะมีไฟเบอร์และเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารค่อนข้างสูง หั่นแช่เย็นสัก 1/4 ลูก แล้วนำมากินเป็นของว่างคลายร้อนแบบพอม ๆ กันได้เลย



6. แก้วมังกร

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีน้ำเยอะ มีรสชาติหวานกำลังดี และเป็นผลไม้แคลอรีต่ำ ในปริมาณ 200 กรัม แก้วมังกรให้พลังงานเพียง 60 กิโลแคลอรีเท่านั้น ซึ่งหากต้องการคลายร้อนแบบฉ่ำๆ จะกินแก้วมังกรแช่เย็น สักครึ่งลูกเพื่อดับร้อนก็ได้นะคะ

- ประโยชน์ของแก้วมังกร ที่สาว ๆ รักสุขภาพควรรู้



7. สาลี่

สาลี่เป็นผลไม้ฉ่ำน้ำเช่นกัน และที่สำคัญสาลี่ยังมีสรรพคุณดับพิษร้อนในร่างกาย ช่วยแก้กระหายให้เรา ได้ตั้งแต่คำแรกที่กินสาลี่ อีกทั้งรสหวานพอดี ๆ จากปริมาณน้ำตาลที่พอเหมาะของสาลี่ ยังช่วยปลูกความสดชื่นให้เราได้ด้วยนะคะ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นแนะนำให้กินสาลี่ครึ่งลูกครึ่งลูกก็พอค่ะ เพราะสาลี่ 1 ผลจะให้พลังงานราว ๆ 53-120 กิโลแคลอรี แล้วแต่ว่าจะเป็นสาลี่สายพันธุ์ไหน

- 8 ประโยชน์ของสาลี่ ผลไม้ฉ่ำน้ำความหมายดี วิตามินก็มีไม่น้อย



8. แคนตาลูป

แคนตาลูปเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี การรับประทานแคนตาลูป 1/4 ของผลก็ทำให้เราได้รับวิตามินซีในปริมาณเท่าความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยให้พลังงานแค่ 50 แคลอรีเท่านั้นเอง ที่สำคัญ แคนตาลูปยังเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำพอ ๆ กับแตงโมหรือแตงกวาเขียวมะละกุนั้นกระหายน้ำ ร้อนในกาย กินแคนตาลูปเข้าไปก็ช่วยคลายร้อนได้อย่างไม่ต้องสงสัยเลย



9. มังคุด

โบราณบอกให้กินมังคุดคู่กับทุเรียน เพราะมังคุดมีฤทธิ์ดับร้อนจากทุเรียนได้ และมังคุดเองก็มีปริมาณน้ำค่อนข้างมากอยู่ค่ะ ในเนื้อมังคุด 100 กรัม มีน้ำ 80-84 กรัม และให้พลังงานเพียง 60-63 กิโลแคลอรีเท่านั้น ซึ่งหากกินมังคุดเพียง 3-5 ผลก็ไม่ทำให้น้ำหนักขึ้นซักร้อย ๆ แต่ที่แน่ ๆ คือช่วยดับกระหายคลายร้อนได้ดีเลยจ้า

- ประโยชน์ของมังคุด ราชินีแห่งผลไม้ไทยที่ต้องลิ้มลอง



10. ฝรั่ง

ฝรั่งแม้จะเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำไม่มากเท่าผลไม้คลายร้อนชนิดอื่น ๆ ทว่าฝรั่งก็มีรสชาติหวาน กรอบ อร่อย ยิ่งแช่เย็น ๆ ก็ยิ่งเพิ่มความสดชื่นได้อีกเป็นเท่าตัว ที่สำคัญฝรั่ง 1 ผลขนาดกลาง ให้พลังงานเพียง 45 กิโลแคลอรีเท่านั้นเองนะค่ะ กินแล้วไม่อ้วนแน่ ๆ แหะละ